101 СПОСОБ СЖЕЧЬ КРУЖКУ ПИВА стр.34

МАЙ
2009

# Men'sHealth

УКРАИНА

# 100 ПРИЧИН ЗАНЯТЬСЯ СЕКСОМ

## 16 ДВИЖЕНИЙ, ДАЮЩИХ СИЛУ

## 10 МИФОВ О МОЗГЕ

## 7 ГЛАВНЫХ ВРАГОВ МУЖЧИНЫ

## 5 ТРАВМ ИГРОКА В ФУТБОЛ

ШЕСТЬ ДОВОДОВ В ПОЛЬЗУ ЭГОИЗМА

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА **ВЛАДИМИР КЛИЧКО** ЧЕМПИОН

MensHealth.com.ua

РЕКОМЕНДУЕМАЯ РОЗНИЧНАЯ ЦЕНА **13 ГРИВЕН**

09005

4 606895 000406

Epidem.ru Journal-plaza.net

# СОДЕРЖАНИЕ | 05.2009

Глотать или выплевывать?
106

## НА ОБЛОЖКЕ


**34** 101 СПОСОБ СЖЕЧЬ КРУЖКУ ПИВА

**54** 100 ПРИЧИН ЗАНЯТЬСЯ СЕКСОМ

**36** 16 ДВИЖЕНИЙ, ДАЮЩИХ СИЛУ

**40** 10 МИФОВ О МОЗГЕ

**80** 7 ГЛАВНЫХ ВРАГОВ МУЖЧИНЫ

**104** 5 ТРАВМ ИГРОКА В ФУТБОЛ

**86** 6 ДОВОДОВ В ПОЛЬЗУ ЭГОИЗМА

**54**
**ЛУЧШИЙ ТВОЙ ПОДАРОЧЕК**

Фотограф: **Павел Терехов**

## EXTRA

ЭТО ВПЕЧАТЛЯЕТ!


КУХНЯ

**32** ДВАЖДЫ ЦЕЗАРЬ
2 простых салата для толстых и тонких

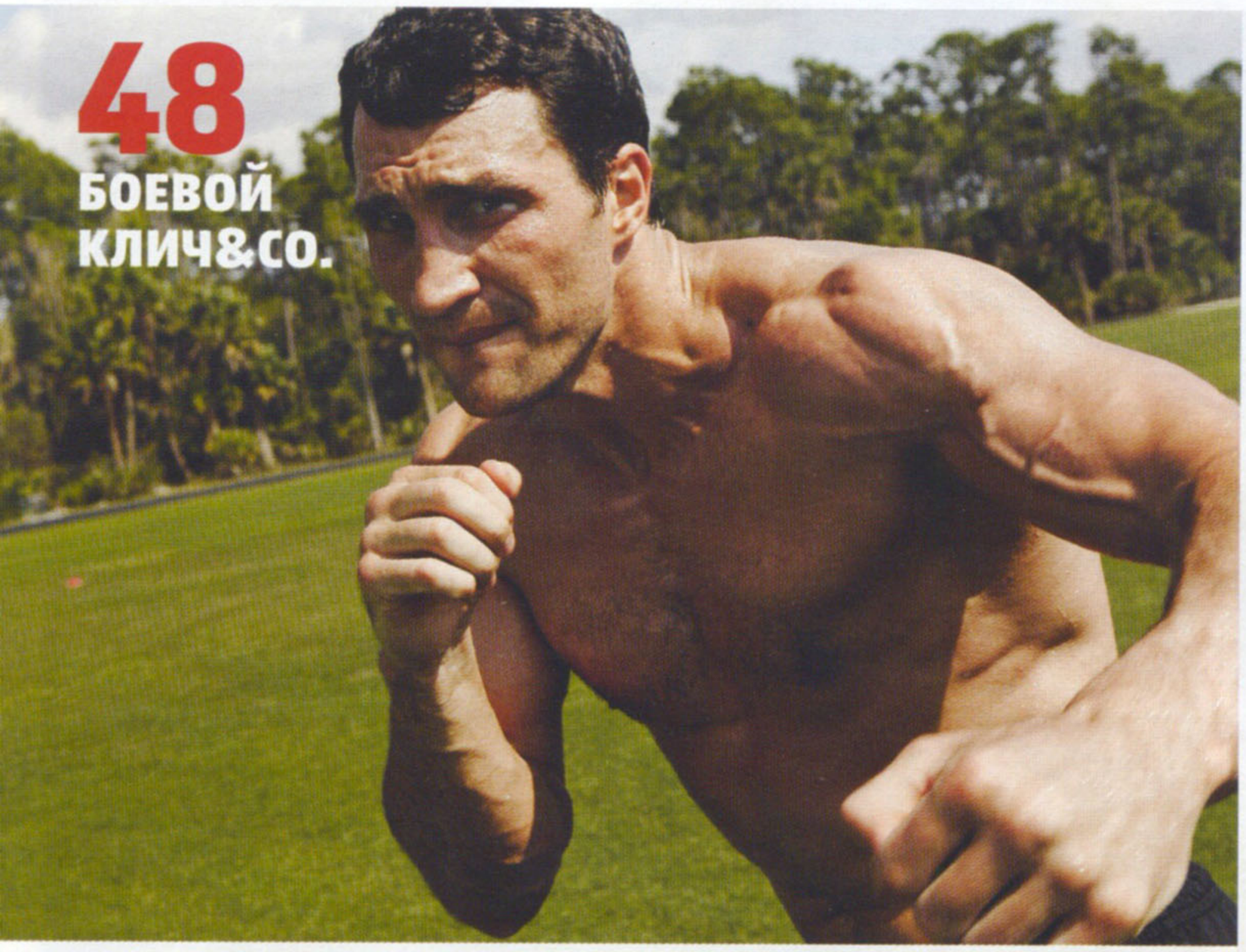
ПРОФЕССИЯ

**42** ОБОРОТЕНЬ БЕЗ ПОГОН
С волками жить....




Epidem.ru Journal-plaza.net

# СОДЕРЖАНИЕ | 05.2009



**48**
**БОЕВОЙ КЛИЧ&CO.**

## GUIDE TO STYLE


ГАРДЕРОБ

**108 ПОПУТНОГО ВЕТРА**
Дуй смело!

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

**110 ЗОНА ОСОБОГО ВНИМАНИЯ**
Без побочных эффектов

СТИЛЬА

**112 И СНОВА ЗДРАСТЕ**
Иногда они возвращаются

Железный фарш 44

## ТАКЖЕ В НОМЕРЕ


ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

**48 РИНГА СТАР**
Сила и слабости Владимира Кличко

ОТНОШЕНИЯ

**74 ЛЮБИМАЯ И РАБОТА**
6 честных способов убедить подругу, что работа важнее нее

ПРИКЛЮЧЕНИЯ

**92 УБОРКА НА ВОДЕ**
Уроки вейкбординга от чемпиона




**80**
**ТВОЙ РОТ – ФРОНТ**

Двуликий цезарь 33

## ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР


ФОРМА

**100 ИСПЫТАНИЕ ЕСТЕСТВОМ**
Простые движения для реальной жизни

ИНСАЙД С ДМИТРИЕМ СМИРНОВЫМ

**106 ДИЕТА ДЛЯ АТЛЕТА**
Стоит ли тебе налегать на спортивное питание

ФИТНЕС-ЛАНЧ

**107 СКОРЛУПА И ЧЕШУЯ**
Специальный антикризисный протеиновый салат


## В КАЖДОМ НОМЕРЕ


**8 ПИСЬМО РЕДАКТОРА**
**10 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ**
**12 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ**
**14 ГОЛОГРАММА**
**26 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР**
**28 ИМПУЛЬС,** а также 47 и 98
**120 MH PROMOTION**
**122 7 САМЫХ...**





Epidem.ru Journal-plaza.net

# ПИСЬМО РЕДАКТОРА

## У НАС СЕКСА НЕТ

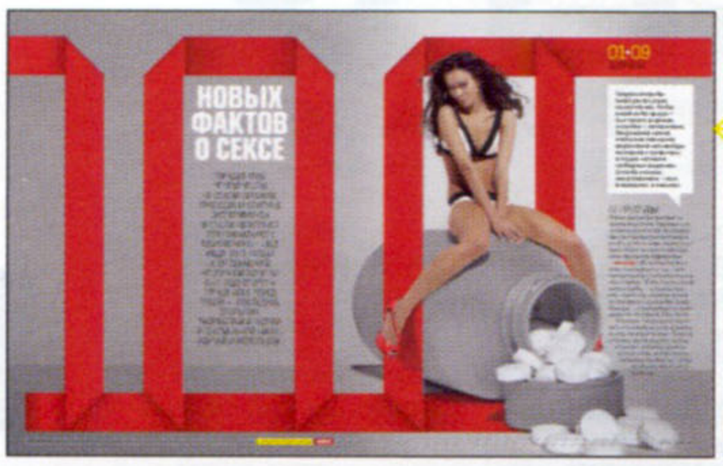
Дорогие девушки! Я знаю, что вы тайком читаете наш журнал. Потому счел возможным обратиться к вам с этих страниц.

Итак, дорогие девушки, убедительно прошу вас: не отдавайтесь приглянувшемуся юноше на первом свидании. Потерпите хотя бы до третьего. Иначе получается, что вместо древнего Veni, Vidi, Vici парни теперь практикуют принцип "Пришел, увидел, подобрал". Это и оскорбительно, и скучно. Сладок плод, которого пришлось добиваться. А попробуй вспомнить вкус нарезного батона, который продается в любом ларьке (недорого)? Ну того, который ты ешь каждый вечер с котлетой и кетчупом. Вот уж точно не амброзия, пища богов.

Пару номеров назад мы печатали результаты опроса девушек на тему "Был ли у тебя хоть раз в жизни секс с человеком, с которым ты только что познакомилась?" Почти половина респонденток ответили честно: да, был. И кому наш журнал будет давать советы, как завоевать девушку, если надобность в завоевании отпала?

Легкая добыча приводит к пресыщению, а о вреде последнего можно судить по биографии Нерона. Этому римскому императору были доступны все женщины мира. Перепробовав изрядное число свободных дам, Нерон, в поисках запретного плода, отобрал жену у лучшего друга Отона (а когда надоела — убил ее ударом ноги в живот). Потом император изнасиловал весталку (по нашему — монахиню) Рубрию; потом — оскопил мальчика Спора и сыграл с ним пышную свадьбу, представив кастрата толпе как новую императрицу Рима; потом сам нарядился барышней и вышел замуж за вольноотпущенника Пифагора… Слава богу, Нерона вовремя свергли, а то он вышел бы замуж за собственного коня.

Так что, парни (а теперь я обращаюсь к вам), бойтесь пресыщения и заботьтесь прежде всего не о количестве, а о качестве половых контактов. Наш гид "100 новых фактов о сексе" вам в этом поможет.




**МЫСЛИ О СЕКСЕ**

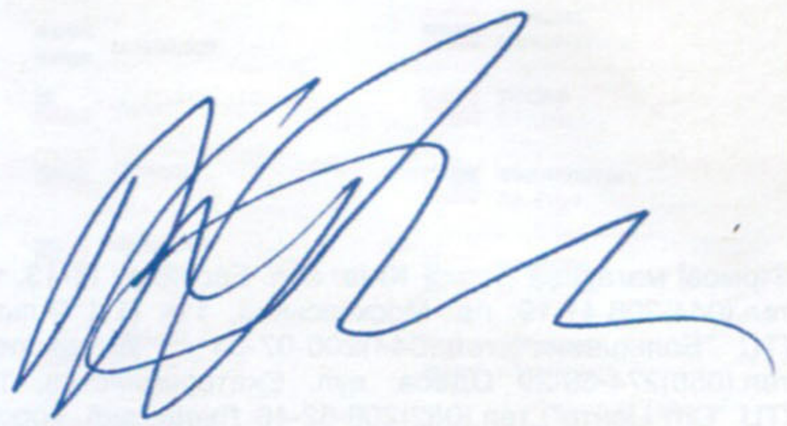
*Секс — самое забавное из всего того, чем я мог заниматься без смеха.*
**Вуди Аллен**

*Секс грязен? Разве только если не мыться.*
**Луиза Вероника Чикконе**

*Секс — это тоже форма движения.*
**Виктор Черномырдин**

*Секса у нас нет, но есть любовь.*
**Людмила Иванова, участница телемоста Ленинград-Бостон, 17 июля 1986 года**

*Мир тесен: в конце концов, все мы встретимся в постели.*
**Брижит Бардо**





Epidem.ru Journal-plaza.net

# ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

## ПАША-БУМ

ПИСЬМО МЕСЯЦА

**Дурацкая какая-то весна. И, пожалуй, самая холодная из всех, какие у меня были. С нашей фирмы уволили пятерых. Из десяти. Я пока в числе оставшихся. Пока. Работы почти нет. Вот уж не думал, что я стану одной из жертв этого пресловутого кризиса.**

**Я как подлодка, которую затянуло на критическую глубину. Я чувствую, как скрипят мои ребра жесткости. Как скрежещет металл моей обшивки и стонут переборки под глухими ударами бушующей финансово-социальной стихии.**

**В поисках точки опоры я внезапно натолкнулся на свое тело. Парадокс, но только в критической ситуации начинаешь по-настоящему ценить те естественные вещи, на которые раньше и внимания особо не обращал. Не знаю, как там все будет. Но точно знаю, что мое тело останется при мне. Да, оно пока не такое сильное и здоровое, как хотелось бы, но я работаю над этим. Мое тело — это мое убежище, в котором можно укрыться в случае чего, мой стратегический резерв, мой плацдарм, с которого, когда все немного прояснится, я начну новое наступление. Мое тело — мой верный союзник, мой солдат, моя армия и мое оружие.**

**А это уже кое-что...**

**Не знаю, как там все будет. Но точно знаю, что мое тело меня не подведет. И что в киоске меня будет ждать свежий номер "Мэнса". А это уже кое-что...**

СОТНИКОВ АЛЕКСЕЙ, МЭН-С-ХЭЛСОМ

**МН:** Надеемся, что наш подарок, DECT-телефон **Philips CD 655**, не помешает тебе в работе над обустройством убежища. Желаем теплого лета.

### БОЯТЬСЯ НАБИТЬ

"Мужской разговор" в февральском не порадовал. Что ж, получается, нам бояться кому-нибудь морду набить, ибо он может быть сыном богатого папочки-чиновника, бандюка или с ним много друзей? Меня это всегда удивляло. Что теперь, утереться, позволить оскорбить женщину?

КРАСНОМИР

**МН: На то он и "Мужской разговор", чтобы не оставить никого равнодушным. Ситуации бывают разные, и действовать в них надо не только по совести, но и по уму. Утираться и позволять оскорблять женщину не стоит в любом случае — как и лезть в драку по любому надуманному поводу.**

### ОТЦЫ И ДЕТИ

Здравствуйте, уважаемая редакция! Хотелось бы высказать парочку мыслей по поводу "спиногрызов", как называет детей автор в мартовском номере. Это сразу вызывает негатив и понимание ребенка как обузы и надоедливого существа, с чем согласиться категорически нельзя. Если, еще не имея детей, называть их "спиногрызами", как же их называть в 3 года? Почему бы не рассказать читателям о том, какие непередаваемые впечатления дарит ребенок! Первые шажки малыша, совместный просмотр детектива, который вы уже видели и рассказываете крошке полушепотом, что задумал злодей, первый бой вдвоем в Playstation против фашистов, первый полет с горы на санках... А как здорово чувствовать, что это маленькое чудо полностью тебе доверяет! Приятных моментов столько, что и не перечесть! Вот о чем стоит хотя бы по чуть-чуть рассказывать мужчинам, ведь накачать мышцы и жениться на уравновешенной и сексуальной барышне — это лишь 2 года, а здоровая семья — надеюсь — навсегда. Ведь много ваших читателей уже женаты, неплохо было бы давать советы и по укреплению семьи и воспитанию детей, даже как ту же зарядку делать с сыном. Ведь маленький мальчик — ваш потенциальный читатель, почему же не начать его воспитание вместе с папиным? Спасибо.

ИРИНА

**МН: Если бы все относились к детям как к обузе, то вряд ли человечество дожило бы до сего дня. А вообще дело говоришь, Ирина. Учтем.**



Epidem.ru Journal-plaza.net

## МЕЛКОВАТЫЙ ЗАНУДА

Так случилось, что познакомилась с вашим журналом (правда, номера были за 2008-й, но, думаю, это не так уж важно — темы из номера в номер повторяются, бери любой и читай!). Хотелось бы сказать вот что: мужчины, не бойтесь! Не бойтесь ничего, потому что мы, женщины, конечно, смотрим на красивых и тренированных, слушаем умных и юморных, танцуем с хорошими танцорами и... Но любим-то мы вас! Пусть мелковатых (слишком крупных), не с тем размером (хотя я думала, что все уже знают — размер не имеет значения), иногда занудных или нахальных и даже (о ужас!) с запахом пота! Мы любим вас такими, какими узнали, но ценим то, что вы хотите стать лучше — раз покупаете Men's Health.

**ОЛЬГА**

**МН: Спасибо, Ольга! В принципе, мы ничего не боимся. У нас в редакции никто потом не пахнет, все нормального размера, кое-кто даже в зал ходит и правильно питается — приходите, сами увидите.**

## "СОВЕРШЕНСТВУЙ С НАМИ, СОВЕРШЕНСТВУЙ, КАК МЫ..."

Знаете, без малого два года ежемесячно покупаю и читаю ваш журнал. Не буду говорить, что журнал меня многому научил. Я уверен, что скинутые 15 килограммов — это моя заслуга. Я уверен в том, что я научился вкусно и полезно готовить еще до того, как начал читать ваш журнал. Уверен и в том, что прекрасно знал, где можно приятно и с пользой отдохнуть и как провести время. Я все это знал и умел еще более двух лет назад. Зачем я тогда трачу уже 2 года свое время и деньги на ваш журнал? Просто потому, что он во многом мне помогает совершенствовать свои знания и умения. И когда моя девушка Таня листает его и начинает, посмеиваясь, что-то цитировать, я просто улыбаюсь. Ведь я знаю, что тот стейк из индейки, который я сейчас готовлю и готовил всегда превосходно, будет украшен соусом гуакамоле, который Men's Health научил меня готовить. А она пусть даже и не догадывается, кто мне подсказал, как сделать ее любимое мясо еще вкуснее. Спасибо вам!

**ЕГОР ДМИТРИЕВ**

**МН: Кушайте на здоровье!**

## ДЕШЕВО И СЕРДИТО

Привет, дорогая редакция! Во время чтения последнего номера вашего журнала моя душа просто не смогла удержаться от очередного крика! И вот по какому поводу: в конце каждого журнала вы печатаете снимки моделей-мужчин в стильной одежде, вы как бы говорите нам: "Вот к чему нужно стремиться!", "Вот это сейчас в моде!", "Вот так должен выглядеть каждый уважающий себя и имеющий хоть какие-либо признаки вкуса мужчина". Это все, конечно, так, НО, ознакомившись с ценами в магазинах, на которые вы ссылаетесь, становится немного не по себе! Я понимаю, что, быть может, ваш журнал ориентирован на читателей с достатком выше среднего, но ведь вас читают и другие слои населения нашей необъятной родины. Так вот, я веду к тому, что в Киеве множество магазинов, в которых можно купить качественную стильную одежду известных брендов на порядок дешевле, чем в тех, на которые ссылаетесь вы. И, если уже речь пошла об экономии средств (в условиях экономического кризиса), то почему бы людям не рассказать об этих магазинах. Как вариант — завести маленькую рубрику и в ней просвещать людей, где какие скидки, где какие распродажи! Таким образом вы поможете людям выглядеть стильно/модно и при этом не тратить кучу денег!

**АЛЕКСЕЙ**

**МН: Наше дело — показать, к чему стоит стремиться, а пути достижения цели у каждого свои. Так что не стоит воспринимать все так буквально.**

## БОМБА

Номер за февраль получился просто бомбовым! Как специально для меня. Недавно возник конфликт с преподавателем, я не смог сдержаться, показал характер и только позже осознал, что лучше в данной ситуации было сохранить хладнокровие, а не гневаться. Прочитав статью о гневе, окончательно убедился в этом! Очень полезной оказалась статья "Монетный вор", теперь вопросом "Куда же ушли все деньги?" буду задаваться реже. А статья "Последний трудный день" открыла глаза на многие вещи в отношениях с девушкой.

**АЛЕШКА**

**МН: Читай нас, Алексей! И ты увидишь — мир вокруг станет другим.**



Epidem.ru Journal-plaza.net

# МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

## ЧТО ТАКОЕ “СУШКА МЫШЦ”?

**ДЕНИС**

**В спортивном смысле это означает избавление от подкожных жировых отложений и выведение излишков воды оттуда же. Эффект временный и для здоровья не самый полезный, особенно учитывая способы его достижения. Не нужно “сушить мышцы” (мы об этом уже писали), необходимо постоянно улучшать свою физическую форму, соблюдая правила здорового питания и регулярно тренируясь, чтобы всю жизнь оставаться мускулистым, поджарым, гибким, выносливым и сильным. А значит – здоровым!**

**Меня смущают сросшиеся брови, но боюсь сделать с ними что-то уродливое. Дайте пару советов!**

**ANDREY**

Сросшиеся брови нередко придают лицу неприветливое выражение. Я бы посоветовала удалить пинцетом лишние волоски на переносице. Обрати внимание, как выглядят брови у людей, которые тебе симпатичны, – придай своим такую же форму. Если не умеешь пользоваться пинцетом или от страха дрожат руки – доверься косметологу в салоне. Процедура не займет более пяти минут.

**Во придумали – айпод, айфон, ай как это все дорого! Чем бобина хуже или кассетник?**

**D&B**

Сам знаешь, многие уверены – лучше всего слушать музыку с грампластинок, которые известны человечеству еще с XIX века. Но нет покоя аудиофилам, и они продолжают экспериментировать с носителями и форматами. Ай-плееры привлекают компактностью, скоростью работы и максимально дружелюбным интерфейсом, в остальном все зависит от формата, в котором записана музыка. В принципе, даже звук MP3 будет лучше, чем звук аудиокассеты. Потому что сама пленка дает шумы при воспроизведении, плюс к этому частотные характеристики аудиосигнала с кассеты тоже уступают цифровому аналогу – их максимум 14 000-16 000 Гц против 20 000 Гц у MP3-плееров. Но вообще это длинный и серьезный разговор, к которому мы вернемся в одном из ближайших номеров. Обещаю.

**У меня часто раздувается живот, хотя с утра он плоский. Питаюсь в основном вареной, тушеной пищей. Жареного не ем. После 19.00 только кефир. Регулярно занимаюсь спортом. Отчего это происходит?**

**ЛЕНАР ШАКИРОВ**

Похоже на симптомы диспепсии. Возможно, это связано с характером питания. И, кстати, не есть жареного – это вовсе не обязательный компонент так называемого здорового питания. Жареное мясо и овощи, особенно на гриле, – очень даже вкусно и полезно. А вот однообразие вареного, обезжиренного и “после 19.00 только кефир” – вовсе не так здорово. Скорректировать диету тебе поможет гастроэнтеролог и/или диетолог.

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O., FOTOBANK



Epidem.ru Journal-plaza.net

# ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА

с Ритой Катьер

**Если цель – сгонка веса и рельеф, можно ли тренироваться на голодный желудок?**

ВАСИЛИЙ

Нет, нельзя. Это не только контрпродуктивно, но и вредно для здоровья. Регулярное и сытное питание – залог успеха тренировок любой направленности.

**С чем носить лакированные туфли?**

ИЛЬНУРКА

Лакированные туфли – предмет, более подходящий для вечера. Оптимально смотрятся с костюмом, необходимы под смокинг и допустимы с джинсами в клубном варианте.

**В последнее время чувствую некий дискомфорт в области сердца. Иногда покалывание. Занимаюсь в зале 4 года. Недавно начал пить витамины, аминокислоты, креатин. Увеличил нагрузки. Конечности не немеют, головокружений нет. Может ли это быть из-за препаратов или проблемы с сердцем?**

ВАЛЕРИЙ

Исключить побочное действие какого-либо препарата на фоне его приема невозможно. Можно только гадать. Поэтому лучше всего отменить то, что ты принимаешь, и обратиться к кардиологу.

**Подходят ли занятия на велотренажере для разминки коленных суставов и вообще ног перед становой, приседом?**

АЛЕКСАНДР ЖУКОВ

Не очень. Подходит ли становая или присед со штангой перед ездой на велосипеде? Вряд ли. Перед силовыми нужны упражнения с собственным весом, похожие на те, что ты собираешься делать, и специальная разминка.

**ПО МОЕМУ НАСТОЯНИЮ МОЯ ДЕВУШКА НЕ ОБЩАЕТСЯ С ДРУЗЬЯМИ-ПАРНЯМИ, С ПОДРУГАМИ ПОЧТИ НЕ ВИДИТСЯ, ПО КЛУБАМ НЕ ХОДИТ. ВСЕ ВНИМАНИЕ ТРЕБУЕТСЯ ОТ МЕНЯ, А РАЗГОВАРИВАТЬ ПО 3-4 ЧАСА В ДЕНЬ НАПРЯГАЕТ! КАК ПРОЩЕ ВСЕГО ОТМАЗАТЬСЯ ОТ ЧАСТЫХ РАЗГОВОРОВ?**

INCOGNITO

**Чтобы есть рыбку, не давясь костями, следует включать мозг перед тем, как диктовать свои правила близким людям. Любовь – это диалог, и если ты не был готов все свободное время посвящать подруге, лишая ее радостей стороннего общения, пожинай теперь плоды глупого авторитаризма. Можешь ради полноты картины попросить ее меньше разговаривать или открывать рот только по команде, и закупись морковками для поощрения любимой питомицы. После этого, по идее, отмазываться от разговоров не придется, они уйдут вместе с девушкой.**

**У меня есть друг, который редко держит слово, он просто забывает обещания. На все мои замечания типа "слово надо держать" реагирует неадекватно. Я расцениваю каждое забытое обещание как ложь. Прав я или нет? Может, стоит вести себя так же?**

ИГОРЬ

**Ты не прав. Более того, пытаешься плевать против ветра, поэтому постоянно получаешь брызги в лицо. Друзей нужно принимать такими, какие они есть. Им можно читать морали, давать советы, ругать их, но зачем, зная недостаток своего друга, ты все еще раздражаешься из-за него? Лучше просто не давай повода разбрасываться словами и дели его обещания на три. Или не дружи с ним, тогда не придется идти на компромиссы с собственной адекватностью.**

**Когда общаюсь с одной хорошей знакомой на разные темы, включая секс, она всегда говорит, что в этом деле достигла совершенства. По-моему, в сексе нет предела совершенству. Зачем она так говорит?**

**Хвалится или просто заливает?**

МАКС

**Хвалится и, возможно, совсем не против при случае доказать тебе свои слова. То есть не верить ей у тебя, в общем-то, нет причин, она вполне может уметь и знать немало. Но совершенство не может знать, что оно совершенство, оно таким кажется другим, менее совершенным единицам. А совершенство, утверждающее, что оно – самое совершенное, отдает фальшью. Рекомендую на ее очередное бахвальство отвечать: "Правда? Докажи!"**



Epidem.ru Journal-plaza.net

# ГОЛОГРАММА

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ИВАНА ГЛУШКОВА

МУЖСКИЕ НОВОСТИ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ

**Над номером работали:**
Павел Горбачев, Егор Москвитин, Андрей Прокофьев, Глеб Солнцев, Валентин Ткач

**ЧТО ТАКОЕ СЕКС? ЦЕЛОВАТЬСЯ ВЗАСОС С НЕИЗВЕСТНОЙ ДЕВУШКОЙ – СЕКС? А ЕСЛИ ВЫ ОБА БЫЛИ ПЬЯНЫЕ? ПЕРЕД ТОБОЙ РЕЗУЛЬТАТЫ АМЕРИКАНСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ, В ОЧЕРЕДНОЙ РАЗ ДОКАЗЫВАЮЩЕГО, ЧТО К СЕБЕ МЫ ТЕРПИМЕЕ, ЧЕМ К ДРУГИМ. ЕСЛИ ТЫ ЛАСКАЛ КОГО-ТО – ЭТО ТАК, БАЛОВСТВО. НО ЕСЛИ ТО ЖЕ ДЕЛАЛА ТВОЯ ДЕВУШКА – УЖЕ ПРЕСТУПНЫЙ СЕКС.**

**Процент мужчин и женщин, которые считают, что это секс:**

| МУЖЧИНЫ | | ЖЕНЩИНЫ |
|---|---|---|
| 12% | Я ЦЕЛОВАЛ КОГО-ТО ВЗАСОС | 5% |
| 24% | МОЙ ПАРТНЕР ЦЕЛОВАЛСЯ С КЕМ-ТО ВЗАСОС | 13% |
| 14% | Я ЦЕЛОВАЛ ЧЬИ-ТО СОСКИ | 5% |
| 33% | МОЙ ПАРТ НЕР ЦЕЛОВАЛ ЧЬИ-ТО СОСКИ | 20% |
| 19% | Я ЛАСКАЛ ЧУЖИЕ ГЕНИТАЛИИ | 13% |
| 46% | МОЙ ПАРТНЕР ЛАСКАЛ ЧУЖИЕ ГЕНИТАЛИИ | 28% |
| 41% | У МЕНЯ БЫЛ ОРАЛЬНЫЙ КОНТАКТ С ЧУЖИМИ ГЕНИТАЛИЯМИ | 36% |
| 65% | У МОЕГО ПАРТНЕРА БЫЛ ОРАЛЬНЫЙ КОНТАКТ С ЧУЖИМИ ГЕНИТАЛИЯМИ | 62% |

ФОТО: RUSSIAN LOOK/MCPHOTO



Epidem.ru Journal-plaza.net

fpdocs.ru journal-plazma.net

# Химическая атака

**Весна пришла, птички прилетели, цветочки зацвели. Раньше тебя это радовало, и вдруг... кашель, насморк и больные глаза. Как, пав жертвой аллергии, вновь встать на ноги – читай дальше.**

## 1 МАСКАРАД

Сезонную аллергию вызывает пыльца растений – твоя иммунная система ошибочно воспринимает ее как яд. Из-за раздражения слизистых оболочек появляются спазмы, отеки и прочие малоприятные реакции. Если не боишься показаться экстравагантным – надень маску. Не зайчика, а медицинскую.

## 2 КРАСНЫЕ В ГОРОДЕ

Пыльца-аллерген вызывает расширение глазных капилляров – вот почему глаза краснеют, слезятся и чешутся. Привести зеркало души в порядок помогут капли: либо на основе кромогликата – например, либо на основе антигистаминного вещества, в том числе комбинированные.

## 3 МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ

Как любители накатить выпивают за пару часов до вечеринки 50 г, чтобы "разогреть печень", так и ты можешь сделать прививку своему иммунитету. Перед сезоном и даже в период аллергии съедай каждое утро по ложке меда (если на него у тебя нет реакции, конечно). Ты будешь ежедневно получать небольшую дозу пыльцы, которая содержится в меду, подготавливая таким образом организм к ударам судьбы. Но это сработает только в том случае, если у тебя аллергия на эту самую пыльцу. В противном случае помогут только лекарства.

## 4 НЕ ДЫШИТЕ!

Попадая в легкие, аллергены нарушают их работу – у особо чувствительных это может привести к бронхоспазму, то есть, по сути, астматическому приступу. Пожалуйся доктору, и он наверняка назначит тебе специальный спрей для снятия приступов, а если понадобится, то и еще один – для профилактики. А пока посиди дома. Вино и порноканал скрасят твой досуг, в то время как другие едят шашлыки и переохлаждаются в пруду.

## 5 ВРЕМЯ ЛЕЧИТ

Аллергия – штука индивидуальная. Кто-то не мучается ею вовсе, кто-то ограничивается парой тяжелых недель в пору цветения, а кто-то льет сопли до глубокой осени. В любом случае ближе к зиме, когда активность аллергенов минимальна, мы рекомендуем сходить к врачу и сдать специальные анализы – это поможет разработать комплексное лечение. И подождать седины в висках – нередко аллергическая реакция слабеет с годами.

## 6 ВТОРАЯ СМЕНА

Сезонную аллергию могут вызывать не только цветы, но и семена растений. Соответственно, страдать ты будешь в два этапа: в конце весны и еще раз летом. Чтобы избежать мучений, стоит недели за две до предполагаемого ухудшения состояния пропить курс антигистаминного препарата. Выбор за твоим врачом.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: CHRISTIAN MONTENEGRO



Epidem.ru Journal-plaza.net

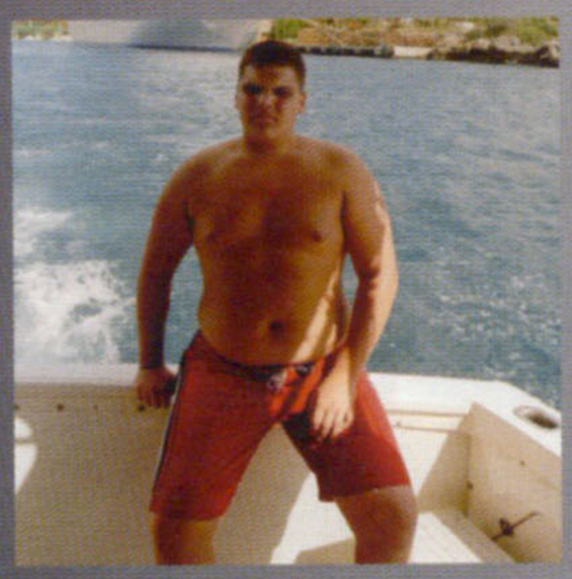
# “Я ВЫБИЛ ИЗ СЕБЯ ВЕСЬ ЖИР”

## Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

**Год с лишним назад мы с друзьями собрались поехать к морю отдохнуть, и тогда я понял, что выглядеть на пляже так, как я выгляжу, мне не очень хочется. Друзья к моей идее похудеть отнеслись скептически: “Да ты что, да ничего у тебя не получится, да ты позанимаешься недельку и бросишь”. Это заставило подойти к занятиям еще серьезнее.**

### ДМИТРИЙ КОСТКИН

Возраст: 18 лет
Вес до: 136 кг
Вес после: 78 кг
Стаж: 1 год 3 месяца



### ПЕРВЫЕ ТРИ МЕСЯЦА

**ПИТАНИЕ** Я сел на жесткую диету – полностью исключил все мучное, сладкое и жирное. Питался фруктами – яблоками, бананами. Принимал L-карнитин, аминокислоту, способствующую сжиганию жира на тренировках. Не ел и не пил на ночь.

**ТРЕНИРОВКИ** Занимался ежедневно по два раза. С утра попеременно – силовые занятия и тайский бокс. Вечером – кардиотренировки, в основном эллиптический тренажер. За это время мне удалось скинуть 30 кг и слегка подкачаться.

### СЛЕДУЮЩИЙ ГОД

**ПИТАНИЕ** Начал понемногу увеличивать содержание белка в диете – ел куриные грудки, яйца, вареную рыбу, на тренировках пил протеиновые коктейли. Периодически делал себе поблажки – например, позволял на выходных шоколадку или что-нибудь жареное.

**ТРЕНИРОВКИ** Делал больший акцент на силовой фитнес, но продолжал заниматься кардио – бегал на дорожке до и после тренировки. Занимался с тренером – боюсь, без него, на одной силе воли, я бы не продержался.

Параллельно с тренировками начал ходить на массаж, обертывания и тому подобные процедуры – подтянуть обвисшую из-за резкого похудения кожу.



Epidem.ru Journal-plaza.net

# ПРОБЛЕМЫ С КРЕДИТОМ

**Сейчас время такое: или тебя с работы выгонят, или банк обанкротится. В обоих случаях могут возникнуть проблемы, решить которые, впрочем, можно.**

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЛИСТОК • СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК №5

## 1.

**Как продать машину, купленную в кредит?** Распорядиться кредитным автомобилем без согласия банка нельзя. Если банк против продажи, нужно обращаться к агентам, выкупающим машину путем досрочного погашения твоего кредита. Агенты гасят твой долг перед банком и получают автомобиль, а ты получаешь разницу между долгом и текущей стоимостью авто (за вычетом агентского процента). В подборе агента тебе наверняка поможет дилер, продавший тебе машину.

## 2.

**Нечем гасить ипотечный кредит** Если у тебя проблемы с работой, смело иди в банк и проси льготы. Сейчас, когда количество проблемных кредитов постоянно растет, многие банки предлагают различные программы по облегчению кредитного бремени: реконструктизации, кредитные каникулы и т.д. И продолжай лихорадочно искать работу – банк может пойти на встречу, дать отсрочку, но своего никогда не упустит.

## 3.

**Банк, выдавший кредит, обанкротился** Повода радоваться нет. Советуем тебе платить по кредиту, обязательно сохраняя документы об оплате. У банка-банкрота будет правопреемник, и в случае утраты данных ты сможешь подтвердить платежи. Помни, правопреемник банкрота не имеет права изменять условия кредитного договора.

## 4.

**Достают коллекторы** Коллекторские агентства сейчас плодятся, как на навозе. Эти конторы призваны помочь банкам возвращать кредиты. Они пользуются зачастую самыми отвратительными методами психологического воздействия. Часто незаконными. Если пришел коллектор, домой его не пускай. На это имеет право только судебный исполнитель (с соответствующим удостоверением). Если коллектор тебе угрожает, немедленно иди в прокуратуру. Там сейчас за этими типами внимательно следят.

## 5.

**Нечем оплачивать беззалоговый кредит** Объясни свои затруднения банку. Умный банк даст какие-то послабления, пока ты не найдешь работу. Глупый банк пойдет в суд. Теоретически единственную квартиру отнять у тебя могут, но на практике существует множество нюансов (к примеру, прописанные там несовершеннолетние), которые помогут тебе этого избежать. В счет погашения исполнители могут описать гараж, машину, дачу, но для этого они должны быть именно твоими, колье жены уже не пойдет. Если имущества нет, судебным исполнителям останется удерживать из реального заработка процент в счет погашения долга, но не больше 20% твоего месячного дохода.

## КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

**АДВОКАТ ПАВЕЛ АСТАХОВ** утверждает, что злых банков не стоит бояться – с ними надо вести переговоры.

**МОЖЕТ БАНК ПОТРЕБОВАТЬ ДОСРОЧНОГО ПОГАШЕНИЯ КРЕДИТА ИЛИ ПОВЫСИТЬ ПРОЦЕНТ?**
Изменять условия кредитного договора банк не вправе, если в договоре не оговорено такое право. Обратиться к своему клиенту с просьбой о досрочной выплате части кредита банк теоретически может, но клиент не обязан соглашаться на это. Страшные истории о мелких придирках со стороны банков с целью пересмотра условий договора призваны скорее дисциплинировать потребителей кредитных услуг.

**ЕСЛИ БАНК ПОДАЛ В СУД, НАДО ИДТИ НА СЛУШАНИЯ ИЛИ ЛУЧШЕ СКРЫВАТЬСЯ?**
Заочное решение суда нежелательно в любом случае. Оно более уязвимо с точки зрения обжалования и объективно является менее обоснованным, не учитывает ни в коей мере интересов отсутствующей стороны. Возможно, выступив на слушаниях, вы найдете доводы, которые позволят суду принять решение с исполнением в наиболее удобной для неплательщика форме.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ВАЛЕНТИН ТКАЧ, ФОТО: TASS-PHOTO



Epidem.ru Journal-plaza.net

# ОТ ТРУБЫ ДО ТРУБЫ

**Мобильному телефону исполнилось 26 лет. Человек к этому возрасту перестает расти, дельфин – умирает, мобильник же, судя по новинкам индустрии, только входит в свой золотой век.**

Чтобы понять, как изменился мобильный телефон с момента рождения, мы взяли первый в истории сотовый – Motorola DynaTAC 8000X – в одну руку и три горячих новинки мобильного мира в другую. Вот что показало сравнение.

## ВРЕМЯ

DynaTAC 8000X работал четко по Трудовому кодексу – 8 часов в ожидании или 1 час в разговоре. По теперешним временам такой график – верный путь к увольнению, поэтому современные аппараты научились пахать без перерыва в 150 раз дольше. Так, Philips Xenium X620 способен продержаться на одном заряде аж 50 дней или выдержать 12-часовой разговор.

**На момент сдачи номера цена неизвестна**

- **www.philips.com**

## ЗВУК

Прототип DynaTAC сделал первый звонок за 10 лет до того, как телефон пошел в серию, – в 1973 году. Сотрудник Motorola Мартин Купер с улицы позвонил конкурентам из AT&T Bell Labs. Купер утверждает, что слышал, как у собеседника от злости скрипели зубы, когда тот узнал, что Motorola сделала рабочий образец. Качество связи было отменным, ведь этот аппарат являлся единственным абонентом сети. Сейчас тем, кто гонится за хорошим звуком, стоит бежать в сторону Nokia 5730 XpressMusic. Отдельный процессор отвечает за обработку звука, выдвижная клавиатура облегчает переписку, а кнопки N-Gage – игры. **3 500 грн.**

- **www.nokia.ua**

## РАЗМЕР

Первый мобильник был не очень-то мобилен: 33 см в длину, 8,9 в глубину и 4,4 в ширину. Да и весил 794 г. Его корпус украшали 18 кнопок и светодиодный дисплей. Насколько изменилось представление о мобильности, можно судить, например, по LG Arena KM900: его габариты 10,6x5,5x1,2 см, вес – 105 г, а кнопки заменил 3-дюймовый сенсорный экран. **На момент сдачи номера цена неизвестна.**

- **www.lge.com**

## ЦЕНА

Разработка DynaTAC 8000X продолжалась 15 лет и стоила более $100 млн, сама же трубка продавалась за $10 000. Тогда стоимость устройства шокировала не меньше, чем его возможности, но сегодня ей мало кого удивишь. Так, новый Vertu Constellation Pure обойдется в те же $10 000. Кстати, о сроках разработки – инженеры Vertu потратили два года, чтобы найти краску, которая держалась бы на керамическом корпусе. **84 000 грн.**

- **www.vertu.com**

## КТО НА ПЕРВОЙ БАЗЕ

Первая сотовая станция была установлена на крыше 50-этажного небоскреба в Нью-Йорке и выдерживала подключение до 30 трубок. Базовая станция домашнего DECT-телефона Siemens Gigaset SL780 способна обслуживать только 6 трубок, но все эти трубки – твои. Кроме того, она поддерживает связь по Bluetooth, может обмениваться SMS, подрабатывать радионяней и синхронизироваться с Outlook. **1500 грн.**

- **www.gigaset.com**

Epidem.ru Journal-plaza.net

# ВЕЛИКИЙ ВОЖДЬ И УЧИТЕЛЬ

**Все мы, как ни крути, животные. Чикагский доктор Роберт Мур дает несколько советов, как повысить свою самооценку и улучшить настроение, удовлетворяя первобытные звериные инстинкты (с поправкой на современную жизнь).**

**1 Выиграть в шахматы**
Выиграть партию в покер, шахматы или настольный теннис, пусть даже у ребенка – это демонстрация силы. Показывает другим членам стаи, что ты – вожак.

**2 Убить вредителя**
Например, заловить грызуна в мышеловку или прихлопнуть одного за другим мерзко зудящих комаров. Это всегда демонстрация способности отстоять свою территорию.

**3 Занять лучшее место на парковке**
Вожак всегда выбирает лучшие места для лежбища. Поэтому нет ничего странного, что о парковочных победах некоторые взахлеб рассказывают друзьям и коллегам.

**4 Поймать что-нибудь на лету**
Две девицы играют во фрисби, тарелка улетает, а ты, проходя мимо, не глядя, – цап ее, и отдаешь им, восхищенным. Вожак обязан быть ловким.

**5 Уметь жарить шашлык лучше других**
Именно шашлык. Все остальное пусть шеф-повар готовит или другой дурак на вечеринке. Но пробиться к мангалу и самому добиться отличного результата – это то, чем вожак отличается от других. Это добыча еды для стаи.

Epidem.ru

# Штаны

**ИСТОРИЯ НИЖЕ ПОЯСА**

**1000 Г. ДО Н. Э.**
Штаны становятся повседневной одеждой кочевых племен Азии. От кочевников штаны попадают в Китай, Персию и Рим.

**8000-6000 ЛЕТ ДО Н. Э.**
Первобытный человек надел "протоштаны" – содранную с конечностей животного и очищенную шкуру. Каждая штанина была отдельным предметом.

**КОНЕЦ II В. ДО Н. Э.**
Римские легионеры используют штаны во время походов в холодную Германию. На территории империи к ношению штанов относятся с неодобрением.

**397 Г.**
Пик борьбы с варварами. В Римской империи запрещено ношение штанов. Нарушителей карали изгнанием и конфискацией имущества.

**XVII В.**
Французский король Людовик XIII лично создает несколько моделей модных (коротких, с множеством складок) штанов.

**1355 Г.**
В Европе пик моды на штаны. Церковь осуждает ношение слишком узких моделей, правда, безуспешно.

**1697 Г.**
Петр I решил одеть своих матросов вместо традиционных широких штанов по примеру голландских в аккуратные брюки. Этот фасон в ВМФ и поныне.

**1805 Г.**
Частью парадной формы офицеров были узкие белые кожаные штаны. Эти лосины смачивали водой и надевали на голые ноги. Высыхая, они сильно сдавливали ноги, порой натирая их до кровавых мозолей.

**1873 Г.**
Американский портной Леви Страусс получил патент на производство оригинальных штанов из льняной ткани цвета индиго с пятью карманами и с заклепками на стыке швов.

**1940-Е**
Стараниями Марлен Дитрих и Греты Гарбо женщина в штанах из зрелища невероятного стала вполне обыкновенным.

**1906 Г.**
Широкое распространение пистолета "Браунинг" заставило производителей штанов добавить брюкам специальный задний карман для этого прибора.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ГЛЕБ СОЛНЦЕВ

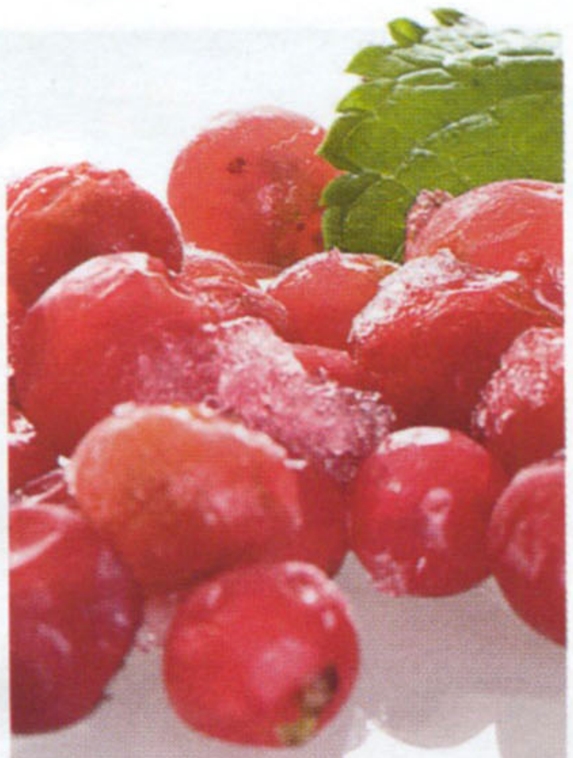
Journal-plaza.net



Epidem.ru Journal-plaza.net

## Масло и красное

Оливковое масло и вино – два основных компонента средиземноморской диеты. Греческие ученые провели исследование. В течение недели они кормили добровольцев обедами, которые включали в себя оливковое масло – холодного отжима или рафинированное, и вино – красное или белое, сухое или сладкое, а затем проверили состояние их сосудов. Улучшение происходило лишь в случае комбинации масла холодного отжима и красного сухого вина. Делай выводы.



## ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

Тем временем датские ученые патриотически бьют тревогу, утверждая, что чрезмерная популярность средиземноморской диеты не дает людям по достоинству оценить преимущества североевропейской кухни. Несмотря на то, что диета, основанная на капусте, ржи и овсе, лесных ягодах, рыбе и говядине, ничуть не менее полезна, чем средиземноморская, она не составляет основу питания на севере Европы. Энтузиасты из Дании выбили 13 млн евро на популяризацию национальной кухни в Скандинавии. Присоединяемся к проекту совершенно бесплатно – даешь хлеб, сало и огурчик!

## КАК ГОВОРИТСЯ

**Диффамация**
Рассказывая про друга, примерного семьянина, что по ночам он подрабатывает проституткой в электричке, ты распространяешь клевету. А если он действительно подрабатывает проституткой? Тогда это диффамация – распространение порочащих, но не обязательно лживых фактов.

**Ремнезуб**
Вовсе не стоматологический прибор, а редкий и малоизученный кит, обитающий у камчатских берегов.

**Кавурма**
Восточный аналог ветчины или колбасы – прессованная, засоленная, переложенная жиром и специями говядина или баранина, которую раньше заготавливали впрок и хранили в глиняных горшках.

## ДОМОСТРОЙ

### КАК ПРАВИЛЬНО ПОКРАСИТЬ СТЕНЫ

**1 ПОДГОТОВКА** Сними все со стен, вынь гвозди-шурупы. Розетки накрой полиэтиленом. Обои намочи и снимай железным скребком. Штукатурку и краску под обоями нужно сбить молотком, пока не дойдешь до бетона. Еще раз вымой стены и оставь просохнуть.

**2 ГРУНТОВАНИЕ** Используй прозрачную акриловую грунтовку для работ в помещении (важно!). Нанеси не меньше трех слоев, давая каждому слою полностью просохнуть.

**3 ОШТУКАТУРИВАНИЕ** Усиленное внимание – трещинам, дыркам и прочим неровностям. Их шпатлюем особенно тщательно, проверяя ровность линейкой. Накладывай шпатлевку снизу вверх, сначала на неровности, потом на оставшуюся поверхность и в конце – вокруг окон, розеток, выключателей. Подсохшую шпатлевку грунтуем еще раз.

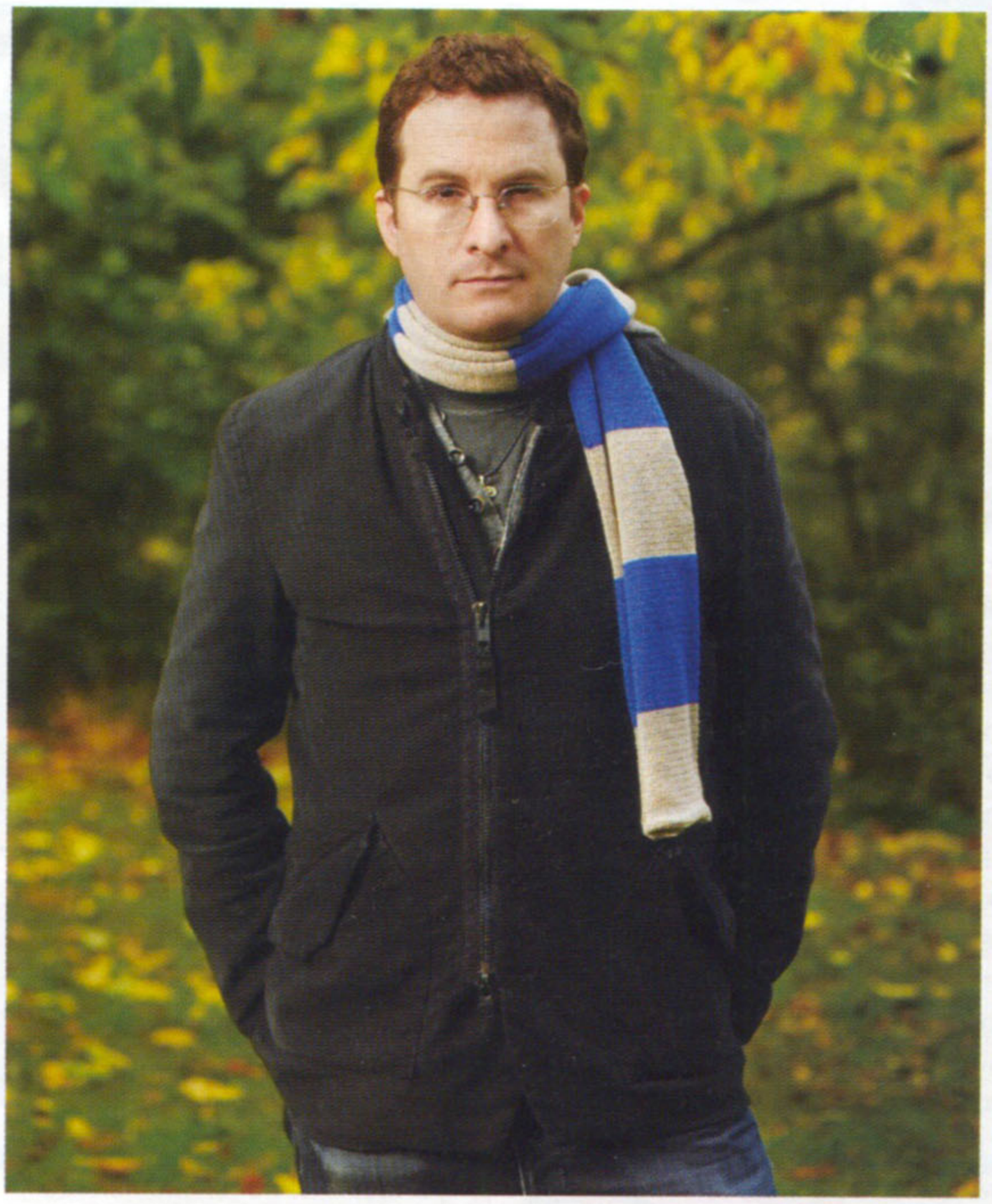
**4 ПОКРАСКА** Теперь твои стены обойдутся без всяких обоев. Аккуратно, сверху вниз прокрась стены два раза, давая краске полностью высохнуть.

ФОТО: RUSSIAN LOOK, PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.



Epidem.ru Journal-plaza.net

**Последняя работа Аронофски, фильм "Борец", с самого начала, казалось, была обречена на провал. Результат, однако, оказался прямо противоположным – фильм получил "Золотого льва" на 65-м Венецианском кинофестивале. Как повысить шансы на успех? Учись у Даррена!**



# НОУ-ХАУ: Даррен Аронофски

## 1 ПЛАНЫ НАДО ВЫПОЛНЯТЬ

После успеха фильмов "Пи" (кассовые сборы которого, кстати, превысили затраты на производство более чем в 50 раз) и "Реквием по мечте" Аронофски вполне мог бы переключиться на производство блокбастеров, но подобный вариант развития событий не соответствовал его личным планам. "Когда я закончил киношколу, я составил список идей для будущих фильмов. "Борец" был в этом списке. "Никто до этого не снимал серьезных фильмов про рестлинг. Я хотел сделать картину, не похожую на остальные . И я верил, что мне удастся это сделать". История про стареющего борца в исполнении Микки Рурка раскрывает перед нами человеческую драму в стероидном мире. Вывод: свежий взгляд на знакомые вещи ведет к успеху независимо от того, чем ты занимаешься.

## 2 ИЩИ ПОДДЕРЖКУ, НЕ ТЕРЯЯ НЕЗАВИСИМОСТИ

Спонсоры наперебой предлагали Аронофски помощь в создании фильма – но при одном условии: вместо "кино-ветерана" Микки Рурка главную роль должен был сыграть кто-то другой. Но режиссер был непреклонен: "В Микки идеально сочетаются физическое и эмоциональное начала. А если ты в чем-то абсолютно уверен, нужно продолжать начатое". Риск отпугивает людей, так что будь осторожен сам, но не забывай следить за реакцией окружающих: возможно, их волнение означает, что ты делаешь что-то действительно большое.

## 3 КОМАНДНЫЙ ПОДХОД

Рурк задавал Даррену очень много вопросов про Робина "Рама" Рамзински – персонажа, которого он должен был сыграть: как тот одевается, какой длины у него волосы и т.д. Но режиссер не навязывал актеру образ, оставляя простор для воображения. "Если у тебя всегда на все готов ответ, это не так уж хорошо". В команде ответ "Мы разберемся" гораздо важнее, чем "Я с этим справлюсь".

## 4 УСТАНАВЛИВАЙ СВОИ ПРАВИЛА

Другому режиссеру потребовалось бы немало времени на поиск актеров второго плана для такого фильма, как "Борец", наполненного сценами поединков с участием кучи рестлеров и разгоряченных зрителей. Но Аронофски подошел к вопросу иначе. Ему требовалась достоверность – и он знал, что не сможет найти подходящих людей на просмотрах в киностудии. "Мы стали организовывать собственные рестлерские поединки в Нью-Йорке. Просто приходили туда с камерами и выпускали Микки. Каждый рестлер в фильме – настоящий". Старые, проверенные способы – не всегда самые эффективные. Не бойся менять правила, если они тебе не подходят. Воплощать свои идеи нелегко, но ведь лучше воплотить задуманное, пусть и с трудом, чем просто отказаться. ■

### КОНТРОЛЬ

**РЕШАЙ ПРОБЛЕМЫ С ПОМОЩЬЮ СВЕЖИХ ИДЕЙ. ТАК, КАК АРОНОФСКИ СДЕЛАЛ В "БОРЦЕ"**

- **Цель:** помочь Рурку лучше понять своего героя Рама.
- **Решение:** режиссер заставил Рурка спать в раздолбанном трейлере, в котором жил его персонаж.

- **Цель:** показать с помощью реалистичных артефактов путь Рама к славе.
- **Решение:** друзья копродюсера картины сделали игру для Nintendo с участием персонажа Микки Рурка. В нее играют в фильме.

- **Цель:** заставить толпу зрителей активно болеть в сценах поединков.
- **Решение:** среди актеров массовки Аронофски рассадил своих друзей, а уж они на эмоции не скупились .

ТЕКСТ: MATT BEAN, ФОТО: CHRIS FLOYR



Epidem.ru Journal-plaza.net

# Аполлонбургер

**В школьные годы мама давала тебе с собой бутерброд с холодной котлетой. В эпоху глобализации возьми на работу бутерброд с котлетой по-гречески.**

**НА ОДНУ ПОРЦИЮ:**

150 г баранины (лучше куском)

1 пита (лучше цельнозерновая)

2 ст. л. натурального йогурта

1 крупный помидор

2-3 колечка лука, по вкусу

**А ТАКЖЕ:**

- Натертый зубчик чеснока
- 0,5 ч. л. тертого кумина
- Хумус
- Соус чили
- Черный молотый перец по вкусу

**1. Смешай йогурт, кумин, чеснок и перец, залей этой смесью как следует отбитое мясо и оставь мариноваться на два часа (а лучше до вечера).**

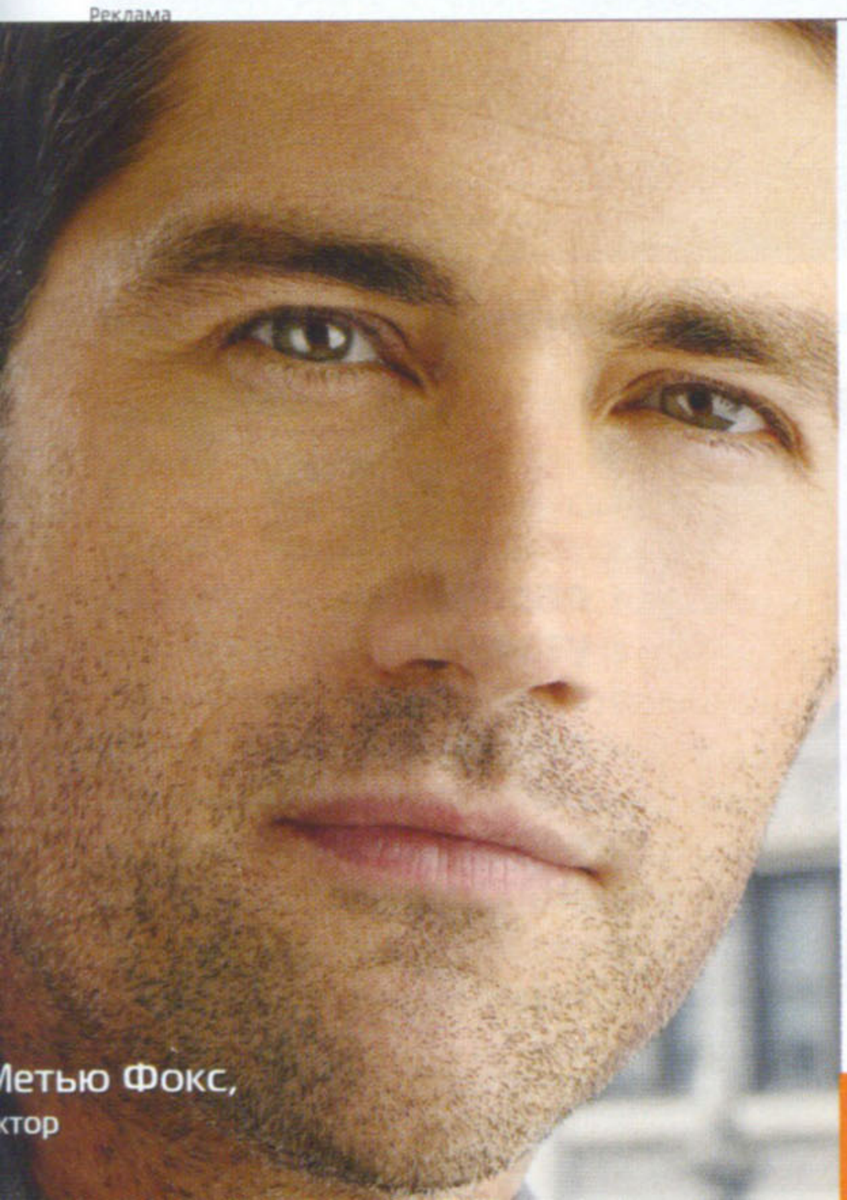
**2. Очисти мясо от йогурта и обжарь с двух сторон по 15 минут. Сними с гриля и положи туда питу на 10 минут.**

**3. Нарежь лук и помидоры колечками.**

**4. Запихиваем мясо и овощи в разрезанную питу, мажем хумусом, поливаем соусом и стараемся дотерпеть до обеденного перерыва.**

ФОТО: ІМ-ФОТОСТУДИЯ

Реклама



Метью Фокс,
ктор

ОЧИЩУЮЧИЙ ГЕЛЬ-СВІЖІСТЬ
ГІДРА ЕНЕРГЕТИК

Пробуджує шкіру
без пересушування

L'ORÉAL
PARIS
men expert

Все про шкіру чоловіків на www.lorealparis.com

МАЙБУТНЄ ВАШОЇ ШКІРИ У ВАШИХ РУКАХ. ВИ ЦЬОГО ВАРТІ

Epidem.ru Journal-plaza.net

# ИСКАТЕЛИ ПРИКЛЮЧЕНИЙ

**Работаешь, не щадя себя? Нет времени даже поспать, а тут еще и личную жизнь надо устраивать... Ничего, с единственной и неповторимой можно познакомиться на ходу, в самых обычных ситуациях. Главное – быть к этому готовым.**

**1 Регистрация в аэропорту** Одинокая девушка, летящая куда-то по работе, – скорее всего, энергична, целеустремленна и самостоятельна. И финансово обеспечена, кстати. "Женщины считают совместный полет весьма удачным началом отношений", – говорит Шери Шнайдер. А обыск на входе уменьшает шансы на знакомство с криминальным элементом.

**2 Пробка** Этот вид знакомства стал довольно модным. В Европе уже устраиваются радиошоу пробочных знакомств, наши станции тоже потихоньку подхватывают тренд. "В пробке женщины обычно не отказывают в общении, они же в своей машине, никто не посягает на их личное пространство, а от скуки почему бы не поболтать?" – говорит Эван Вильямсон, создатель британского сообщества пробочных знакомств www.mypl8.co.uk.

**3 Лифт** Лучше всего офисный, конечно. "Это отличное место для знакомства, потому что, избегая публичного служебного романа (если, конечно, девушка работает на другом этаже), ты все же постоянно находишься неподалеку", – говорит американский психолог Шери Шнайдер.

**4 Пробежка** Чтобы утренняя бегунья приняла тебя не за маньяка, а за нормального человека, знакомиться лучше не в безлюдном месте. Беседа – неплохой способ развеять скуку однообразной пробежки. К тому же ты сразу продемонстрируешь свою спортивность. Только будь уверен, что она не в наушниках, а то напугаешь.

**5 Ресепшен** Казалось бы, несолидно знакомиться с какой-то недосекретаршей. Но оставь свой снобизм. Девушка на ресепшене может оказаться студенткой престижного вуза и читать Йейтса в оригинале. Только родителей (папиков)-нефтяников у нее нет.

**6 Парковка** Это вообще гениальное место. Они оттуда выехать-то часто не могут, не поцарапав соседа. Смотрят всегда так затравленно. Так что, если ты великодушно улыбнешься, на знакомство уйдут секунды. А если есть минут 20, можно ей колесо подспустить, а потом помочь поменять.

## ЗИМА В ОТНОШЕНИЯХ

Логично предположить, что летом мужчина ходит более возбужденный, так как вокруг полно полураздетых женщин, – однако это не так. Польские ученые провели долгоиграющий эксперимент: в течение 15 месяцев 114 мужчинам показывали всякие соблазнительные женские фотографии и просили оценить их сексуальность. Чем холоднее было за окном, тем сильнее возбуждались мужчины. Автор исследования Богуслав Павловски считает, что дело как раз в летнем женском раздевании – перед мужскими глазами гораздо больше раздражителей, чем зимой, и они становятся более придирчивыми.

**1 из 5**

**опрошенных мужчин утверждал, что со своей нынешней девушкой он занялся сексом меньше чем через 24 часа после знакомства.**

**источник:** Международный медицинский вестник

ФОТО: FOTO S.A., PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.



Epidem.ru Journal-plaza.net

# Как провести с пользой...

107 МИНУТ

ПОСМОТРЕТЬ ФИЛЬМ

## “ГОРЯЧИЕ НОВОСТИ”

- **Режиссер:** Андерс Банке
- **В ролях:** Андрей Мерзликин, Евгений Цыганов, Мария Машкова

Шведский режиссер снимает в соцреалистическом спальном районе ремейк гонконгского боевика. Милиция, потерпев сокрушительное поражение от мафии, чтобы реабилитироваться, превращает свою охоту за ней в реалити-шоу. Главарь бандитов устраивает такое же реалити-шоу из захвата заложников. Дальше, понятное дело, взрывы, стрельба и гонки на трамваях.

6-11 МАЯ

ЗАБЕЖАТЬ

## НА ЭЛЬБРУС

- **Фестиваль Red Fox Elbrus Race**

Название мероприятия говорит за себя. Все желающие (и имеющие опыт восхождения на горы) могут принять участие в фестивале, финалом которого станет забег на вершину самой высокой горы в Европе. Одновременно с забегом будет проводиться фестиваль по ски-альпинизму.

45 МИНУТ

ПОСЛУШАТЬ АЛЬБОМ

## WHAT WE MUST

- **Исполнитель:** Jaga Jazzist
- **Лейбл:** Ninja Tunes, 2005

Великолепный построковый альбом, лишенный главных недостатков инди и построка – занудных монотонных трагических гармоний и гнусавого сдавленного нудения, называемого вокалом. Вместо этого – плотный сочный звук, с духовыми и синтезаторными партиями (в группе аж 10 человек), диковинные джазовые гармонии и фантастической красоты мелодии. Редкий в последнее время случай, когда диск хочется именно сидеть и слушать, а не включать фоном к мытью посуды или стоянию в пробке. Хотя и для этих целей он отлично сгодится.

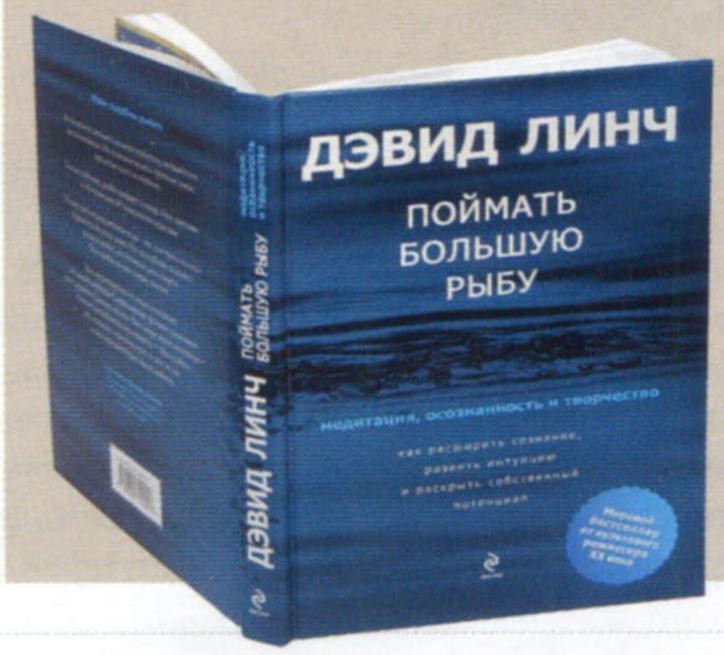
1-2 НЕДЕЛИ

ПРОЧИТАТЬ КНИГУ

## “КАК ПОЙМАТЬ БОЛЬШУЮ РЫБУ”

- **Автор:** Дэвид Линч
- **Издательство:** “Эксмо”, 2009

Книга режиссера с репутацией самого загадочного и непредсказуемого человека в киномире. По сути это краткая автобиография, замаскированная под пособие по медитации. Разумеется, Линч не был бы Линчем, если бы обошелся без своей фирменной чертовщины, туманных намеков и принципиально нераскрываемых, а оттого особенно манящих тайн (“Этот фильм родился благодаря одной фразе, вряд ли я когда-нибудь скажу, какой”). Всем поклонникам настоятельно рекомендуется.



84 МИНУТЫ

ПОСМОТРЕТЬ ФИЛЬМ

## “КИЛЛЕР”

- **Режиссер:** Джон Мэдден
- **В ролях:** Микки Рурк, Дайан Лэйн, Томас Джейн

Единственный в этом году фильм в старомодном жанре “мужчина защищает свою семью”. Главный герой и его жена стали свидетелями убийства, попали под программу защиты свидетелей и переехали на край света. Пара киллеров, один с лицом Микки Рурка, другой с внешностью подростка-психопата, переехали следом. Книга, по которой все это снято, написана мизантропом и острословом Элмором Леонардом. Если ты еще не читал его “Достать коротышку” и “Ромовый пунш”, то обязательно это́ сделай. Это такое среднее арифметическое между Томом Вульфом и Джеймсом Эллроем – смешно, страшно и про тестостерон.



Epidem.ru Journal-plaza.net

# МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

## СОВЕТ... И ПРИВЕТ

ТЕКСТ: ЕВГЕНИЙ ЧЕРЕШНЕВ
ИЛЛЮСТРАЦИИ: LEX 052

Ничего, кроме вреда, чужие советы не приносят. По логике, все должно быть в точности наоборот, но в реальной жизни, если ты действительно хочешь что-то сделать, не стоит искать аудиопомощников. Ибо есть только два занятия, которому люди отдаются без остатка — секс и раздача советов. Причем, если верить статистике симулирования женских оргазмов, к словесным упражнениям они относятся с большей ответственностью. Примечательно, что о предмете разговора советчики, как правило, имеют смутное представление или, что еще печальнее, блюдут свой корыстный интерес.

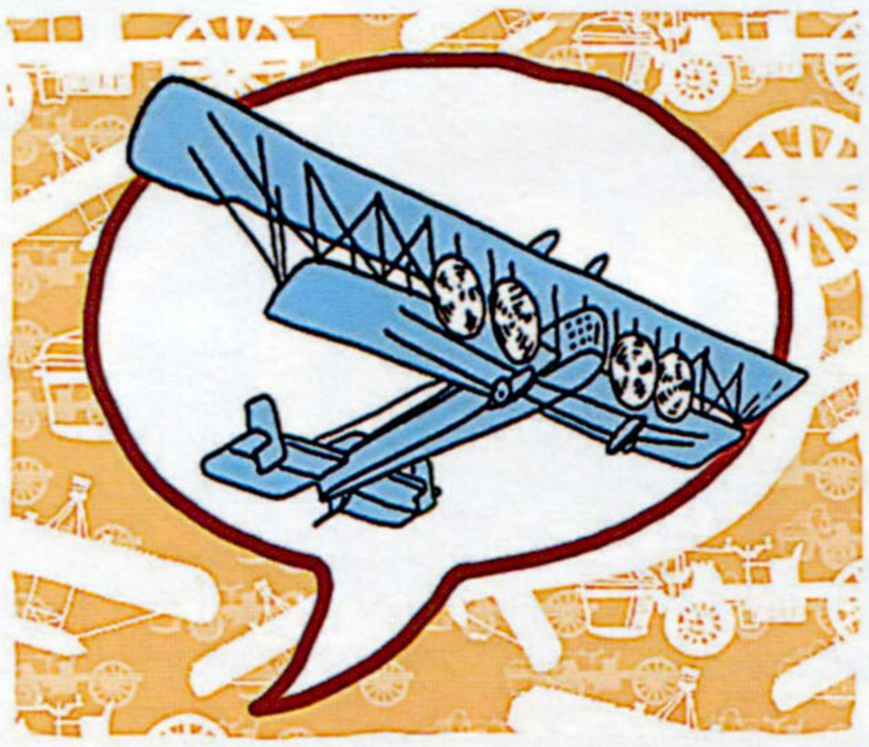


Epidem.ru Journal-plaza.net

Впервые эта гипотеза пришла ко мне в возрасте 15 лет, когда на волне зарождения сетевых компьютерных игр (Need For Speed, Duke Nukem, Quake, Warcraft, Starcraft — помнишь такие?) решил организовать интернет-кафе. В моем спальном районе подобных развлечений не было, равно как и самих компьютеров в квартирах большинства сверстников. Нехитрый (сегодня я бы даже сказал бесхитростный) маркетинг, проведенный в среде сверстников, позволял говорить о том, что идея будет пользоваться бешеной популярностью, довольно быстро окупится, а главное, даст мне бесценный опыт для дальнейшего развития. И нет чтобы просто начать дело — криво, косо, наступив на все грабли, ввязавшись в арендные обязательства, терки с пожарниками и другими конкретными структурами — сейчас наверняка входил бы в "золотой миллиард". Но нет, вместо этого я попросил совета.

Сначала у отца, который, как и полагается военному человеку, меня внимательно выслушал, ничего не понял, посоветовал выкинуть весь бред из головы и заняться делом, например, "отжаться 20 раз — будет полезнее". Мать сказала, что меня убьют бандиты, которые немедленно захотят отобрать бизнес. Знакомый отца, Юрий Вениаминович, воротила сахарного бизнеса, всегда отличавшийся рациональностью мышления, пошел иным путем. Мудро нахмурив брови, он сообщил, что, прежде чем начать, мне необходимо знать о подводных камнях, которые обязательно возникнут на пути. Я услышал много странных словосочетаний, среди которых встречались "налог на прибыль", "черная касса", "амортизация быстро устаревающего оборудования", "неплатежеспособная аудитория" и еще ряд весьма нецензурных. В качестве дембельского аккорда Юрий Вениаминович, уже довольно нетрезвый, провел несколько вычислений на салфетке, после чего подарил мне ее со словами: "Идея убыточна по своей сути". В итоге я оставил затею под давлением железобетонной, аргументированной логики и цифр.

Спустя месяц на какой-то вечеринке я вскользь поделился идеей создания интернет-клуба с другом Колей, сообщив в том числе и печальные расчеты мудрого аксакала, способные обескуражить даже моль, намылившуюся укусить новенький шерстяной свитер. Коля никогда не блистал изобретательностью, но, как выяснилось, был упертым исполнителем и никогда не слушал чужих советов. В результате через месяц в центральном универсаме нашего спального района открылось интернет-кафе на 10 компьютеров. Через год локальная компьютерная сеть опутывала 4 района столицы. К 20 годам Коля стал деревянным миллионером. К 25 — долларовым, так как вовремя стал совладельцем крупного отечественного системного интегратора. Сейчас ему 30, он не нуждается в деньгах, а на рынке телекоммуникаций и ERP его знает каждая собака.



**И НЕТ ЧТОБЫ ПРОСТО НАЧАТЬ ДЕЛО — КРИВО, КОСО, НАСТУПИВ НА ВСЕ ГРАБЛИ... ВМЕСТО ЭТОГО Я ПОПРОСИЛ СОВЕТА**

Подобных идей за свою жизнь я придумывал много — футболки с дикими лозунгами и вызывающими картинками, интернет-пейджер, сайт, на котором могли бы находить друг друга одноклассники, продажа мелодий для мобильных телефонов, сухарики из черного хлеба, интернет-деньги (да-да, я в курсе, что эта идея к тебе тоже приходила, равно как и все остальные)... Каждый раз, когда я спрашивал совета, мне приводили миллион аргументов, "почему это плохо". В какой-то момент мне показалось, что железобетонный довод можно найти против всего на свете. Поэтому я перестал слушать. Вернее, я перестал слышать весь тот бред, что говорят окружающие лузеры в банальных попытках казаться умнее, успешнее, опытнее, значительнее. Более того, я решил взять самую банальную идею и назло всем реализовать ее. Так я решил создать рекламное агентство.

Трудно сказать наверняка, сколько упаднических, бредовых, надуманных аргументов я пропустил через свой ушной канал. С уверенность можно констатировать лишь тот факт, что 99% процентов наставлений сводились к высокопарным выводам: "Старик, агентств миллион, очень высокая конкуренция", "Не Е;%@ себе мозг, лучше займись бензином" и "Нет, ну я не понимаю, в чем конкурентное преимущество? Какой на Х креатив?". Еще 1% просто промолчали, видимо, решив сойти за умных. Ни один (!) из советчиков не пытался убедить меня в том, что идея хорошая. Зато некоторые аргументы "против" действительно были шикарными — убедительными, лаконичными, убийственными.

Движимый в основном духом противоречия, я все-таки создал компанию. Это оказалось несложно: купил готовое юридическое лицо, доменное имя, за 150$ программист из Луганска сделал мне сайт, дизайнеры из Нижнего Новгорода нарисовали шикарное портфолио. Знакомый PR-директор подкинул первого клиента... и пошло-поехало. Постепенно мне удалось собрать под одной крышей по-настоящему талантливых людей, разделяющих схожие жизненные интересы. Бизнес довольно быстро пошел в гору, и сегодня несколько компаний из топ-500 Forbes периодически обращаются к нам с заказами. И все это в результате осознания банальной, лежащей на поверхности истины: для того чтобы проснуться, совершенно не обязательно спрашивать разрешения у того, кто зевает. ■



Epidem.ru Journal-plaza.net

# ИМПУЛЬС | 1

**Все самое важное из "Голограммы" – на одной странице**

**180**

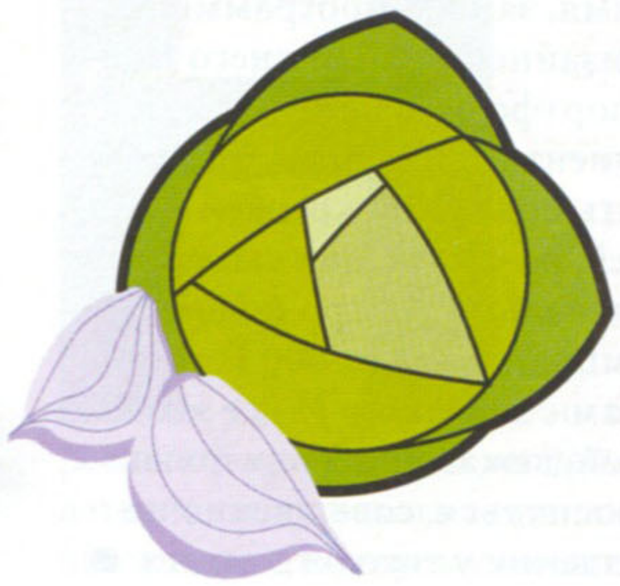
**ДНЕЙ – СТОЛЬКО ВРЕМЕНИ ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН ИСПЫТЫВАТЬ ГОЛОВНУЮ БОЛЬ, ЧТОБЫ ВРАЧИ ПРИЗНАЛИ ЕЕ ХРОНИЧЕСКОЙ.**

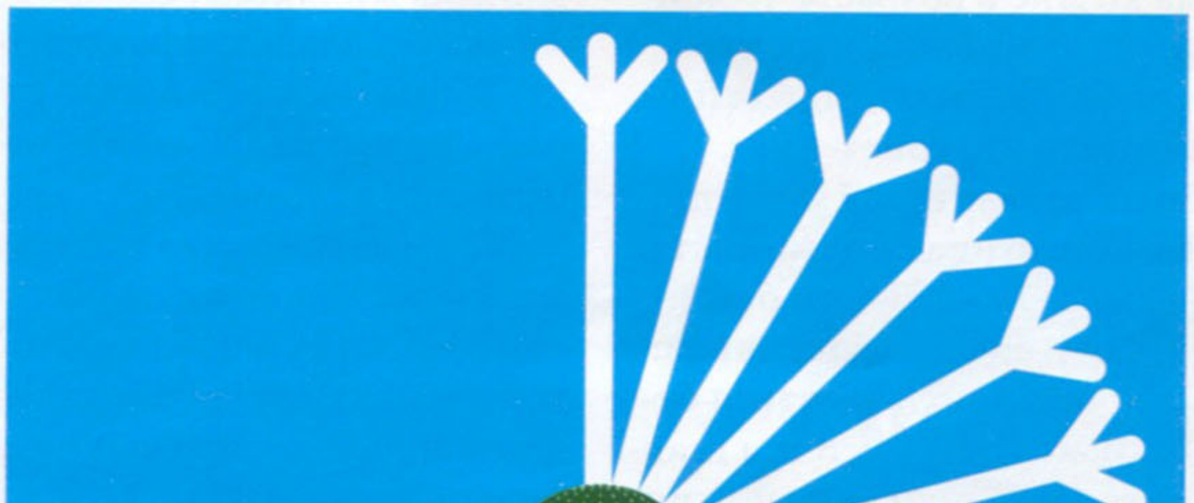
**77%**

**опрошенных пожилых женщин сообщили, что лучший секс у них был в возрасте 40-50 лет.**

**КАПУСТА**

**при варке дает сильный и не всегда приятный запах. Избавиться от него можно, добавив в воду пару зубчиков чеснока или полстакана белого вина.**





**Около 40% населения Земли страдает аллергией. И это число с каждым годом увеличивается.**

**8100**

**ИКРИНОК В СРЕДНЕМ В ОДНОМ ПОМЕТЕ ЧАВЫЧИ – БОЛЬШЕ, ЧЕМ У ВСЕХ ДРУГИХ ЛОСОСЕВЫХ РЫБ.**

**25%**

**ПРОИЗВОДИМОГО В МИРЕ ВИНА ПОТРЕБЛЯЮТ В США. ПО ОБЪЕМАМ НА ДУШУ НАСЕЛЕНИЯ ПО-ПРЕЖНЕМУ ЛИДИРУЕТ ФРАНЦИЯ, НО В НЕЙ ЗА ПОСЛЕДНИЕ 40 ЛЕТ ПОТРЕБЛЕНИЕ ВИНА УПАЛО НА 40%.**

**$1,5**

**ЭТО СРЕДНЯЯ ЦЕНА ДЖИНСОВ В 1885 ГОДУ. СЕЙЧАС АНАЛОГИЧНАЯ МОДЕЛЬ СТОИТ ПОРЯДКА $85.**

Epidem.ru Journal-plaza.net

НЕ ПРОПУСТИ! →

**29 Скорость**
9 приемов вождения в условиях бездорожья

**32 Кухня**
2 простых "Цезаря" для толстых и тонких

**34 Организм**
101 легкий способ сжечь кружку пива

**36 Эксперимент**
8 недель тренировок от главного редактора

**40 Ликбез**
10 умных фактов о сером веществе

# EXTRA

ПОД РЕДАКЦИЕЙ **АЛЕКСЕЯ ЦЫГАНОВА**

## ЭТО ВПЕЧАТЛЯЕТ!

# ГРЯЗНЫЕ ТАНЦЫ

**Оказаться вне зоны действия асфальта в нашей стране проще простого. У жителей постсоветского пространства умение водить машину по грязи должно передаваться на генетическом уровне. Впрочем, если в твоей ДНК таких данных нет, мы это упущение сейчас исправим.**

С разу оговоримся, что речь в нашем тексте идет о поездках на внедорожниках (штурмовать Мангуп на Renault Logan бессмысленно и вредно). Если собрался в трудную дорогу — возьми с собой лопату, мобильный телефон с зарядкой, навигатор и буксировочный трос. Есть опасность застрять в глуши — захвати также спальник, запас воды и подругу. И прочти нашу инструкцию.

ФОТО: RUSSIAN LOOK; ИЛЛЮСТРАЦИИ: ВАРВАРА ЖЕМЧУЖНИКОВА



Epidem.ru Journal-plaza.net

# В ЛЕСАХ

**1** В лесу не только толще партизаны и больше извращенцев, там еще и дороги такие, что пользоваться ими стоит только в крайних случаях. Перед тем как сворачивать на такую тропку, проверь, насколько глубокие там колеи и сколько в них воды, – возможно, твоему внедорожнику элементарно не хватит клиренса, чтобы там проползти. Как только закончишь думать об этом, переключись на еще одну печальную перспективу – чаще всего развернуться в лесу невозможно и, в случае если дорога превратится в совсем уж непролазную топь, ехать обратно придется задом. Мечты о лесной прогулке не пропали? Тогда убедись, что в багажнике есть лопата и трос, а на ногах – сапоги, и отправляйся в чащу. Только для верности опусти давление в шинах хотя бы до полутора атмосфер – это снизит опасность быстро закопаться по самые... двери.

**2** Обычно самый сухой и плотный грунт на обочине, поэтому лучше двигаться не по дну канавы или центру дороги, а с краю, балансируя одним боком "на берегу". Всегда думай о колесах: под каким углом находится передняя пара и какие из всей четверки сейчас увереннее цепляются за грунт. В жидком месиве машина может двигаться вперед даже с вывернутыми передними колесами, но стоит им попасть на более твердую почву – и автомобиль встанет поперек дороги. Конечно, лучше всего следить за дорогой и колесами через открытое окно, но острые ветки и брызги грязи могут помешать этому медитативному занятию. Кстати, о брызгах. Если машина встала и банально буксует, вздымая к небу фонтаны грязи, не стоит ждать, пока она закопается окончательно, – вылезай, бери лопату и строй дорогу сам: накидывай под колеса сухой грунт, а также ветки деревьев.

**3** Если ты свалился всеми колесами в колею, вылезать из нее нужно, активно работая рулем, а не газом: поворачивая колеса и уткнувшись в край колеи, старайся, крутя руль вправо-влево, разработать канавки и по ним выбраться из ямы. Когда почувствуешь, что передние колеса зацепились, сбрасывай газ и потихоньку ползи на волю.

# В ГОРАХ

**1** Штурмовать подъем (особенно если местность незнакома) на скорости нельзя. Больше толку будет, если ты спокойно на второй передаче со включенной раздаткой без пробуксовок заползешь наверх, чем если попробуешь штурмовать горку с разгона. Будь готов к тому, что наверху надо подкорректировать курс, а когда нос машины заедет на вершину и в лобовом стекле небесный пейзаж вновь сменится земным, нужно будет затормозить.

**2** Если ты застрянешь на середине пути, придется помучиться. Спускаться задом еще сложнее, чем двигаться к вершине в обычном положении. На автомате – просто включи при работающем двигателе заднюю передачу и попробуй скатиться вниз под силой собственной тяжести, не газуя и не терзая тормоз (так советуют специалисты школы вождения DrivingArt). Но если застрял на полпути к пику на механике, то мог и заглохнуть. Перед тем как заводиться, включи заднюю передачу и только после этого поворачивай ключ в замке. Дальше действуй, как сказано выше. Предпринимая вторую попытку штурма, не двигайся по своим свежим следам. Лучше проложить рядом с ними новые колеи, чем застрять в старых.

**3** Достигнув пика, выйди из кабины и оцени дальнейшую дорогу. Если впереди спуск, выбери наиболее безопасный маршрут съезда, только учти, что ехать нужно прямо, а не по диагонали к склону – в таком положении меньше опасность застрять или "сделать уши" (проще говоря, перевернуться). Включи первую передачу и спускайся, по возможности притормаживая двигателем, а обычные тормоза используй минимально.

Epidem.ru Journal-plaza.net

# НА ВОДЕ

Вода – это кошмар для твоей машины. Она может одним ударом отправить двигатель на свалку, поэтому, если есть возможность, избегай бродов и лучше сделай крюк, вместо того чтобы срезать дорогу через водную артерию.

**1** Как бы ни была быстра твоя машина на суше, в воде не превышай скорость 20 км/ч (это примерно 11 узлов, раз уж речь о водном катании). Поедешь быстрее – и небольшое цунами, образующееся перед капотом, прикончит твой мотор. Двигайся плавно: не тормози – застрянешь, не газуй – утонешь, не глуши мотор – разреженная атмосфера в выхлопной системе тут же всосет туда воду, которая убьет катализатор. Легкое торможение возможно, только чтобы уменьшить волну перед носом, а ускорение допускается лишь на выезде из воды.

**2** Если выхода нет и ты стоишь перед водным препятствием, не обладая даром раздвигать волны, максимально подготовь машину к купанию. Если есть пневмоподвеска – подними автомобиль в максимально высокое положение и зафиксируй. Закрой решетку радиатора картонкой, чтобы набегающая волна не нанесла твоему мотору убийственный для него гидроудар.

**3** Особая опасность – реки с сильным течением: они могут развернуть машину и поставить ее параллельно потоку, кроме того, при форсировании таких препятствий уровень воды с той стороны, где набегает волна, будет неизбежно выше. Таит опасность и медленное движение через реку – вода может вымыть песок из-под колес, и машина застрянет. Лучше всего преодолевать подобные препятствия по диагонали, слегка следуя течению.

**4** После купания выйди из машины и убедись, что твои номера не смыло. Потом при движении на сухом ровном месте несколько раз сильно нажми на тормоз, чтобы просушить его. Когда вернешься к цивилизации, обязательно посети сервис: так как вода – противоестественная среда для автомобиля, всякий контакт с ней может вызвать целый спектр проблем, если машина не прошла специальную подготовку. ■

## ТЫ – ЦАРЬ ГОРЫ

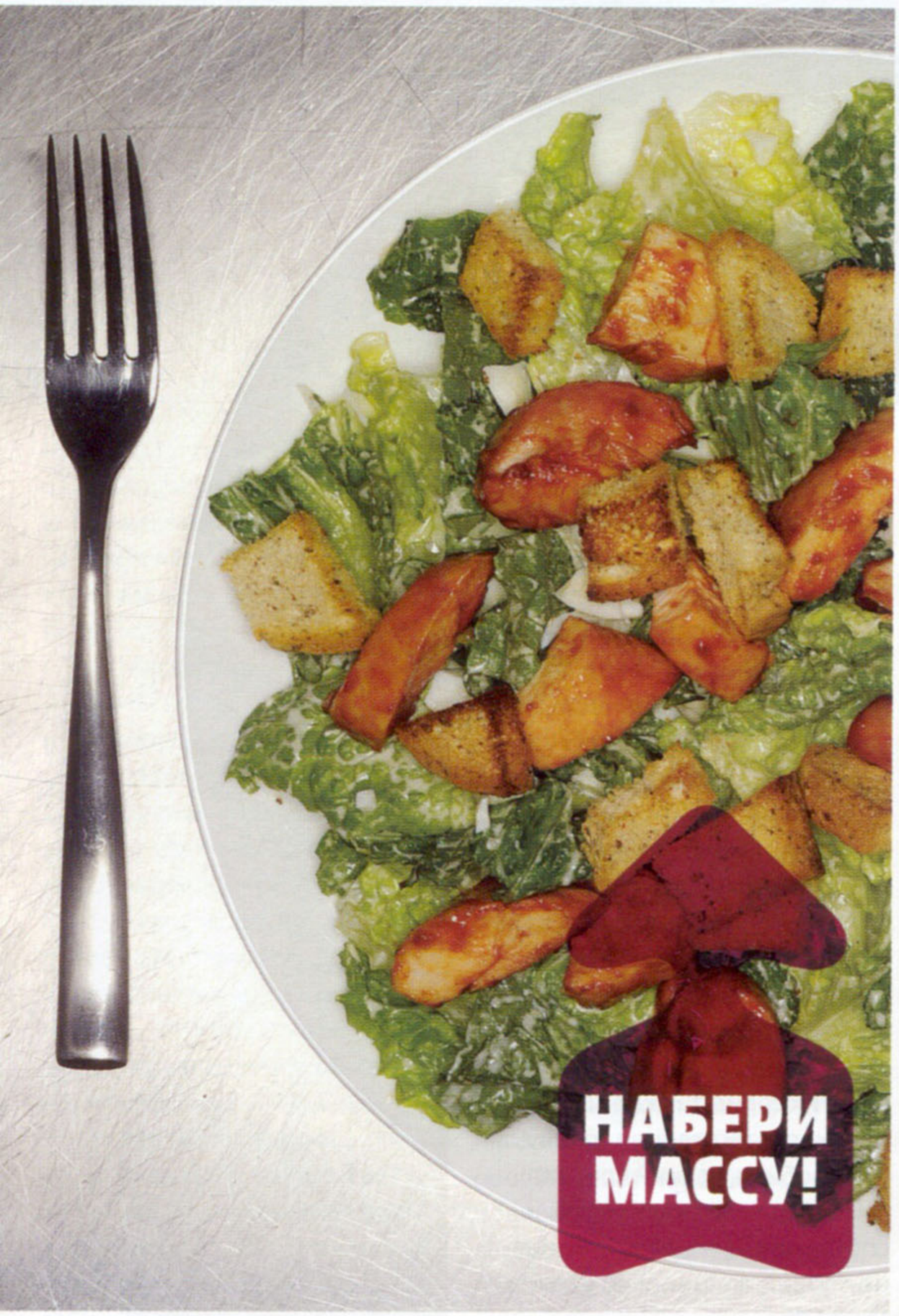
Если заметил за собой талант вылезать из любого бездорожья, в какое бы ни вляпался, возможно, пора перейти в профессиональные проходимцы. Наш совет: иди в джип-триал – это спорт, где умные в гору не ходят, а ездят.

Джип-триал – соревнования по преодолению искусственных и естественных препятствий на полноприводных машинах. Препятствия эти, как и сами автомобили, бывают разные. Всего существуют пять классов машин, отличающихся степенью вмешательства в заводскую конструкцию. Начинать лучше с самого простого класса Д1, где от машины не требуется почти ничего – были бы тормоза и ремни безопасности в порядке. В отличие от мечты сыграть в сборной Украины по футболу, желание защитить честь страны на чемпионате Европы по джип-триалу осуществить проще. Правда, сначала придется обойти конкурентов на чемпионате Украины.

Epidem.ru Journal-plaza.net

# ДВАЖДЫ ЦЕЗАРЬ

**Этот классический итальянский салат неплохо утоляет голод. А приготовленный по одному из представленных рецептов – поможет либо обрасти мускулатурой, либо сбросить пару лишних кг. Кому что больше нравится.**




## ТОНКИЙ

Несмотря на то, что "Цезарь" имеет репутацию одного из самых здоровых салатов, в реальности одна его порция может содержать до 800 ккал. Особенно если приготовлена она по формуле: бекон + яичные желтки + пшеничные сухари + растительное масло... Тут-то и задумаешься о том, как, убрав из салата все самое вкусное, не превратить его в полезную пресную дрянь. МН-решение – кунжутные семена! Они обладают неповторимым вкусом, быстро избавляют от чувства голода и к тому же богаты кальцием, витаминами $B_1$ и Е, а также полиненасыщенными жирными кислотами, которые, как ты знаешь, не синтезируются в организме и поступать в него могут исключительно с пищей.

**ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ** (на порцию): 143 ккал, 5 г жира (из них насыщенного – 0,1 г), 10 г белка, 41 г углеводов.

## ТОЛСТЫЙ

Пожалуй, и сам Гай Юлий был бы рад подсадить свою армию на подкормку из такого "Цезаря". Входящий в его состав зерненый творог – также известный как домашний сыр – сочетает в себе все полезные качества обычных сыра и творога. Тут тебе и кальций с фосфором, и витамины группы В. Но главное: молочная сыворотка – богатый источник глютамина, мышцеобразующей аминокислоты, которая не позволяет твоим мускулам поедать самих себя после тренировки. И заметь, домашний сыр куда дешевле порошка для протеиновых коктейлей. Вторая звезда салата – белое куриное мясо без кожи, состоящее на 27% из высококачественного белка и не содержащее при этом ни грамма насыщенных жиров.

**ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ** (на порцию): 321 ккал, 3 г жира (из них насыщенного – 0,5 г), 44 г белка, 30 г углеводов.



Epidem.ru Journal-plaza.net

## РЕЦЕПТ

Абзацы, начинающиеся со слова "База", относятся к обоим рецептам. С "Набери!" и "Сбрось!" – к "толстому" и "тонкому" "Цезарям" соответственно.
Короче, читай внимательнее.

### Базовые ингредиенты (на 4 порции)

1 большой пучок салата ромен
2 зубчика чеснока
2 ч. л. дижонской горчицы
2 ч. л. красного винного уксуса
2 ч. л. лимонного сока
Щепотка соли
Щепотка перца
Для гурманов:
1 ч. л. ворчестерского соуса
1 ч. л. пасты из анчоусов

## 1 ЗАПРАВКА

**БАЗА** Подави чеснок, а затем отправь в блендер или лучше разотри пестиком в ступке. Полученную кашицу смешай с горчицей, уксусом, лимонным соком, солью, перцем, ворчестерским соусом и пастой из анчоусов (последние два ингредиента придадут заправке более глубокий вкус).
**НАБЕРИ!** Добавь творог и хорошенько перемешай (пока не исчезнут все зернышки). При необходимости плесни немного воды: заправка не должна быть густой.
**СБРОСЬ!** Добавь майонез и хорошенько перемешай.
**БАЗА** Закрой заправку пищевой пленкой и убери в холодильник до лучших времен.

## 2 ДОБАВКИ

**БАЗА** Разогрей духовку до 180°С (газовую включи на четвертую отметку).
**НАБЕРИ!** Смешай в небольшой кастрюльке или глубокой тарелке яблочный сок, томатную пасту, чеснок, сахар и соевый соус. Половину смеси отлей в отдельную посуду, а во второй замаринуй курятину, пока разогревается духовка. Разогрелась – выложи мясо на сковороду, оберни (сковороду!) фольгой и поставь в духовку. Спустя четверть часа высыпь на фольгу хлебные кубики (только не говори, что у тебя не было времени искромсать ломоть), пусть подрумянятся. Через 5 минут вынь сковороду из духовки, сухари ссыпь в миску, а на курицу надави вилкой: вытекающий из нее сок должен быть прозрачным и без крови (в противном случае верни блюдо в духовку до тех пор, пока сок не одумается и не примет надлежащий вид). Теперь переложи курицу на тарелку и нарежь небольшими кусочками. Отложенные остатки смеси вылей на сковороду, поставь на сильный огонь и помешивай до тех пор, пока жидкость не станет вязкой (минут 7). Обжарь кусочки курицы в этом соусе со всех сторон. Измельчи яичный белок.
**СБРОСЬ!** Раздели питу надвое (вдоль), порежь каждую часть на квадраты площадью 1 см², выложи на противень и поставь в духовку, пока не станут золотистыми. Кунжутные семечки, соль и пармезан хорошенько перемешай (желательно в фудпроцессоре). Добавь туда же пару капель масла.

**Экстрадобавки для набора массы**
100 г нежирного зерненого творога
2 грудки без кожи
1/2 стакана осветленного яблочного сока
2 ч. л. томатной пасты
2 измельченных зубчика чеснока
2 ст. л. коричневого сахара
2 ст. л. соевого соуса
2 вареных яичных белка
1 ломоть цельнозернового хлеба

**Экстрадобавки для похудения**
100 г обезжиренного майонеза
2 ст. л. семян кунжута
2 ст. л. тертого пармезана
1 пита
Оливковое масло

## 3 ЛИСТЬЯ

**БАЗА** Листья салата отдели от стебля, промой под холодной водой, порви на мелкие кусочки и отбрось на дуршлаг. Важно, чтобы листья были абсолютно сухими, иначе заправка на них не задержится.

## 4 ЗАМЕС

**БАЗА** Выложи листья в большую миску и залей заправкой.
**НАБЕРИ!** Перемешай салат с яичным белком. Сверху помещай сухарики и кусочки курицы.
**СБРОСЬ!** Равномерно выложи сверху сухарики из питы и сырно-кунжутную смесь.
**БАЗА** Немедленно съешь. ■



Epidem.ru Journal-plaza.net

# 101 СПОСОБ СЖЕЧЬ КРУЖКУ ПИВА

Мы не можем уберечь тебя от ошибки, но поможем очистить совесть после ее совершения. Если ты хлопнул кружку пива посреди дня, можешь выгнать из себя приобретенные с ней 212 ккал...

## На работе

77 минут **подшивания документов**
119 минут **отсидки на совещании**
77 минут **работы с ксероксом**
119 минут **печати на компьютере**
118 минут **в Интернете**

## В городе

40 минут **танцев диско**
70 минут **игры в бильярд**
77 минут **шоппинга**
119 минут **игры в карты**
89 минут **за рулем**
70 минут **на скутере**
70 минут **игры в дартс**
40 минут **танцев фламенко**
44 минуты **игры на ударных**
77 минут **в казино (стоя)**
119 минут **на футболе (сидя)**
88 минут **на званом вечере**
119 минут **с вилкой за ужином**
89 минут **в караоке**
48 минут **секса (без фокусов)**

## На воздухе

19 минут **на беговых лыжах**
35 минут **скейтборда**
25 минут **роликов**
11 минут **на велосипеде со скоростью 20 км/ч**
19 минут **бега по пересеченной местности**
59 минут **игры во фрисби**
35 минут **сплава на одиночном каяке по реке с порогами**
30 минут **рыбалки со спиннингом**
89 минут **рыбалки с удочкой**
22 минуты **пешком в гору с грузом 15 кг**
30 минут **ходьбы по пересеченной местности**
19 минут **по горам на велосипеде**
54 минуты **ходьбы со скоростью 3 км/ч**
26 минут **дайвинга**
11 минут **бега вверх по лестнице**
70 минут **наблюдений за птицами**

## В гараже

59 минут **ремонта автомобиля**
40 минут **полировки**
59 минут **помывки авто**
35 минут **уборки в гараже**

## Спорт

26 минут **бадминтона**
35 минут **крикета**
22 минуты **контактного регби**
59 минут **мини-гольфа**
30 минут **тенниса в паре**
22 минуты **тенниса один на один**
15 минут **сквоша**
18 минут **футбола**
40 минут **гольфа**
59 минут **петанка**
59 минут **на автодроме**
15 минут **бокса**
18 минут **кикбоксинга**

## В саду

30 минут **постройки изгороди**
44 минуты **сбора листьев**
40 минут **посадки кустов**
33 минуты **стрижки газонов**
44 минуты **с метлой**
30 минут **колки дров**
35 минут **вскапывания грядок**
26 минут **пиления дров**

## В ванной

89 минут **душа**
89 минут **чистки зубов**
119 минут **в ванне**
89 минут **с бритвой**

## С детьми

58 минут **усаживания ребенка в машину**
44 минуты **простого следования за ребенком**
119 минут **игры в железную дорогу**
70 минут **прогулки с коляской**
121 минута **упаковки подарков**
77 минут **развешивания игрушек на елке** ■

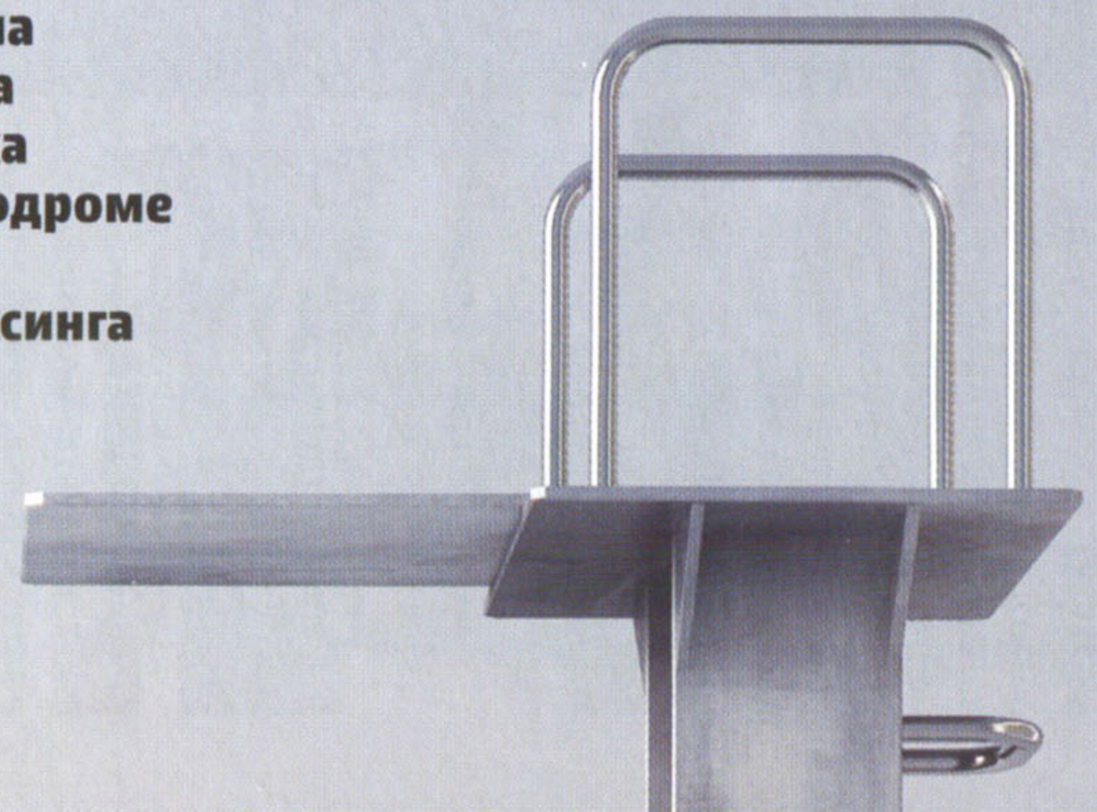


ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ГРИГОРИЙ КОЛЯДИН

Epidem.ru
Journal-plaza.net
www.menshealth.com.ua
MH

## В спортзале

22 минуты **круговой тренировки**
15 минут **скакалки**
30 минут **подъема тяжестей**
18 минут **плавания брассом**
25 минут **плавания на спине**
18 минут **плавания кролем**
22 минуты **отжиманий**
7 минут **бега на дорожке с уклоном 15° на скорости 15 км/ч**
20 минут **на гребном тренажере**
51 минута **пилатеса**
70 минут **йоги**
22 минуты **подтягиваний**
44 минуты **тайцзи**
22 минуты **прыжков с разведением рук и ног**

## Дома

89 минут **уборки кровати**
40 минут **ремонта электроприборов**
51 минута **купания собаки**
83 минуты **стирки руками**
59 минут **мытья окон**
77 минут **глажки белья**
70 минут **вытирания пыли**
59 минут **штукатурки стен**
51 минута **с пылесосом**
178 минут **перед телевизором**
178 минут **суеты вокруг стола**
51 минута **со шваброй**
57 минут **с веником**
89 минут **на стремянке с лампочками**
70 минут **мытья посуды**
70 минут **готовки**

Epidem.ru
Journal-plaza.net

# САМ СЕБЕ РЕДАКТОР

**Главный редактор "Men's Health-Казахстан" Андрей Жарков решил подредактировать свой внешний вид. Было трудно: Андрей и тренировался не совсем так, как надо (мнение нашего фитнес-редактора Дмитрия Смирнова), и болел в ходе эксперимента, и в командировки ездил. Но тем не менее прошло три месяца – и Жарков выглядит куда лучше многих из вас. Учитесь.**

## ПЕРВАЯ КРОВЬ

В качестве тренера я пригласил известного в Казахстане фитнес-инструктора Бауржана Карипова. Из-за напряженного трудового графика решили проводить занятия до наступления рабочего дня (8 часов утра – есть такое время на свете, вы не поверите). В понедельник, среду и пятницу – силовые тренировки. В субботу – работа на открытом воздухе, сжигание калорий и повышение выносливости.

**ФИТНЕС-РЕДАКТОР ДМИТРИЙ СМИРНОВ: Хороший график – сочетание двух тренировок, пятницы и субботы. Именно такая последовательность действий оптимальна, в частности для сброса лишнего веса.**

Первые две недели я тренировался по циклической программе, которая представляет собой детальную проработку всех групп мышц с минимальным отдыхом между упражнениями. Это не только пробуждает все мышечные ткани тела, но и укрепляет суставы и разрабатывает координацию движений. В качестве отягощений использовал вес собственного тела, гантели, штангу и каучуковый амортизатор. Тренер менял порядок выполнения упражнений, варьировал количество повторов и подходов.

**Д.С.: Циклические, или круговые, тренировки, к сожалению, не очень подходят для новичков. Такой метод чересчур интенсивен и может быть даже опасен для неподготовленной сердечно-сосудистой системы.**

В первые две недели организм привыкал, испытывая болевой шок от непривычных нагрузок. Негнущиеся руки и адская боль, даже от простого приступа смеха, запомнились больше всего.

**Д.С.: Боль – не признак роста или развития. Боль – это сигнал о том, что в организме что-то не в порядке. Правильно проведенные тренировки новичков не вызывают заметного болевого синдрома. Грамотное планирование нагрузок подразумевает учет способностей организма к адаптации – их можно превышать, но не слишком. Для новичка сам факт регулярных тренировок уже является серьезной заявкой на преодоление барьеров адаптации. На мой взгляд, ребята слишком сильно старались и торопились.**



Epidem.ru Journal-plaza.net

## ПЕРВЫЕ КУБИКИ

Третья неделя подняла настроение – появились намеки на прячущиеся где-то в дебрях брюха кубики. Следом стали прорисовываться плечи и увеличиваться в объеме руки. Я постепенно перешел к занятиям по системе двойного сплита – раздельные тренировки два раза в день предусматривают проработку мышц определенных частей тела в разные дни.

**д.с.: Сплит тоже не стоит относить к методам тренировки начинающих. К таким системам приступают после 2-3 лет занятий, когда уровень силовых способностей и ОФП достигает своего максимума. Сплит – это, говоря языком художника, не широкие мазки основы, а тщательная, кропотливая проработка деталей.**

И тут я на целых четыре недели выпал из тренировочного процесса. Командировка никак не позволяла мне поддерживать нарастающую форму. А потом я еще и грипп подхватил.

**д.с.: Возможно, грипп не случаен. Иммунитет такими нагрузками не повышают, скорее наоборот: чем лучше форма, тем хуже сопротивляемость организма.**

## ВОЗВРАЩЕНИЕ

Мне казалось, что теперь придется начинать все с самого начала. Те же знакомые боли в руках, груди и области пресса.

**д.с.: Да, после такого перерыва все достижения сводятся к отправной точке. Организм запоминает только методику, остается навык исполнения упражнений – но не результат.**

Тем не менее я втянулся быстро, через три тренировки был как огурец. В каждую из последующих недель тренер увеличивал нагрузку процентов на 10, что не мешало мне чувствовать себя превосходно.

**д.с.: Грамотно: 10-процентная прибавка – это очень верно!**

Прогресс наметился на третьей неделе после возвращения (то есть на шестой неделе чистых тренировок). Заметно улучшились выносливость, отдача в работе с железом и растяжка. А занятия кикбоксингом развили взрывную силу и скорость.

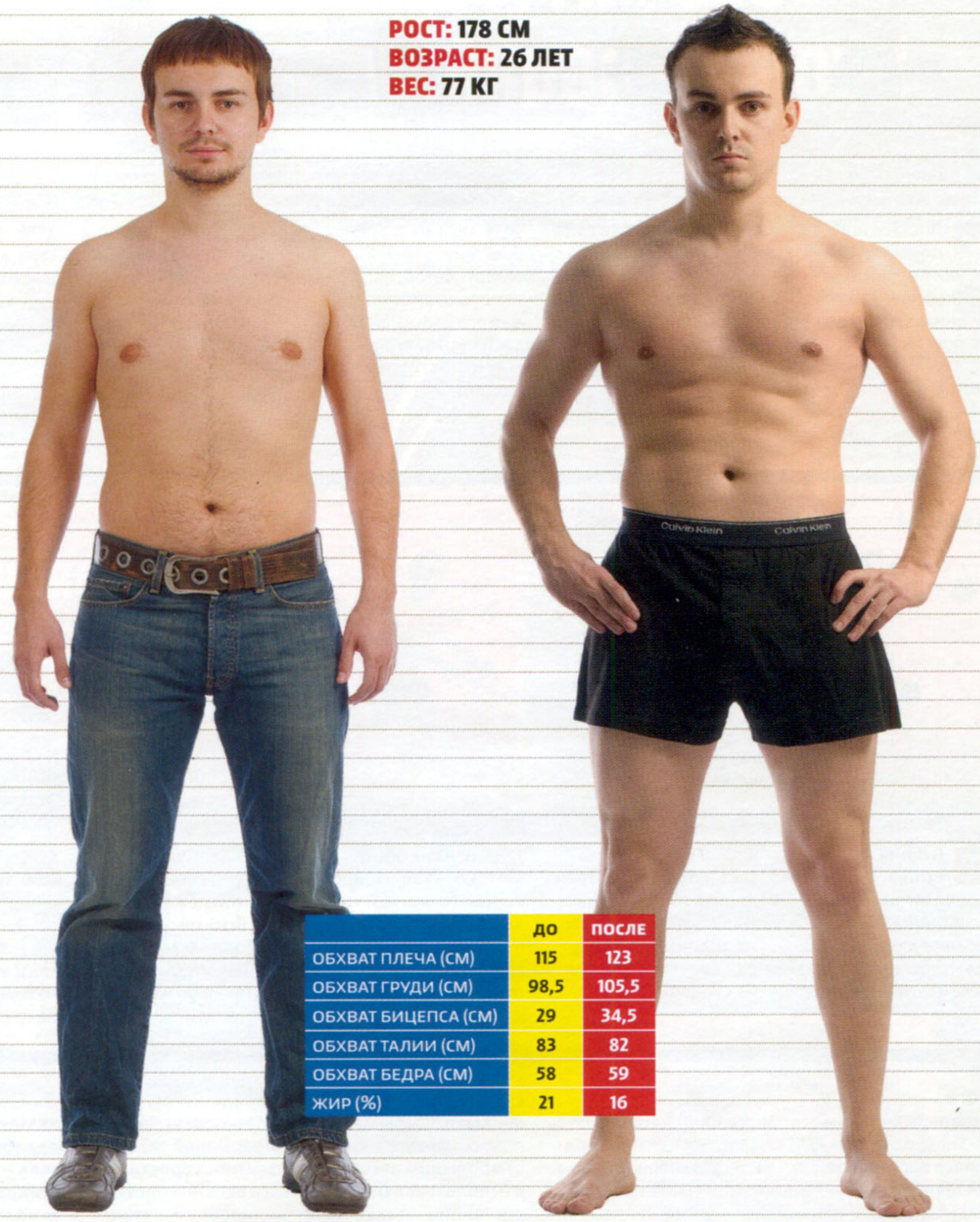
**д.с.: И действительно – благодаря разнообразию тренировок набираемая физическая форма получается разносторонней и гармоничной!**

## ПИК

Седьмая неделя была апогеем эксперимента – меня прилично растарабанило. Оставалось придать туше товарную форму, и вперед – на фотосессию. Всю восьмую неделю мы оттачивали рельеф походами в горы, кикбоксингом и работой с собственным весом. Каждая тренировка заканчивалась упражнениями на пресс.

**д.с.: Изобретательно! Но опять же – почему-то тренер не ставил во главу угла развитие силы, делая упор на выносливость (горные прогулки, кикбоксинг и пр.). А развитие силы – залог успеха в плане набора хорошей формы в долгосрочной перспективе. Все остальные физические качества просто меньше живут.**

**РОСТ:** 178 СМ
**ВОЗРАСТ:** 26 ЛЕТ
**ВЕС:** 77 КГ




| | ДО | ПОСЛЕ |
|---|---|---|
| ОБХВАТ ПЛЕЧА (СМ) | 115 | 123 |
| ОБХВАТ ГРУДИ (СМ) | 98,5 | 105,5 |
| ОБХВАТ БИЦЕПСА (СМ) | 29 | 34,5 |
| ОБХВАТ ТАЛИИ (СМ) | 83 | 82 |
| ОБХВАТ БЕДРА (СМ) | 58 | 59 |
| ЖИР (%) | 21 | 16 |



Epidem.ru Journal-plaza.net

# Основные упражнения тренировочной программы

**Представленный комплекс я выполнял три раза в неделю по следующей схеме: 1 день – на силу (3 подхода по 10 повторов в каждом упражнении); 2 день – на мышечную выносливость (3 подхода по 20 повторов); 3 день – на рельеф (3 подхода по 15 повторов). Чем больше повторов, тем меньшим должен был быть вес отягощений.**

**д.с.: Вообще-то количество повторов не определяет направленность тренировок (возможно, это версия автора статьи). "На рельеф" можно запросто работать во всех указанных повторных режимах. Как и на силу или выносливость – весь вопрос в соблюдении других тренировочных параметров: темпа выполнения упражнений, пауз отдыха между сетами, выбора упражнений, их последовательности, вида сетов и т.д.**

## БИЦЕПС

**1** Поставь ноги на ширину плеч, в руки возьми штангу с фигурным грифом. Поднимай на три счета, опускай на пять (то есть медленнее). Локти должны быть неподвижными, ноги слегка согнутыми в коленях.

**2** Оставайся в той же стойке. Замени штангу на гантели и начинай таким же образом поднимать/опускать, поворачивая на 90°.

**3** Возьми в руки каучуковый амортизатор, предварительно зафиксировав его в нижней точке. Ладони кверху. Динамично сгибай руки в локтях.

## ТРИЦЕПС

**1** Поставь ноги на табурет, руками возьмись за скамью и начинай отжиматься обратным хватом. В нижней точке корпус должен едва касаться пола.

**2** Сядь на скамью и выпрями спину. В исходном положении вытянутая вверх рука держит гантель прямо над головой. Сгибай руку в локте (кстати, это любимое упражнение железного Арни).

**3** Представь, что тебе предстоит прыжок с трамплина. А теперь возьми в руки амортизатор и сгибай в локте, как показано на фото.

## ДЕЛЬТЫ

**1** В привычной стойке возьми в руки штангу. Плавно поднимай ее прямо перед собой и следи, чтобы тело оставалось статичным.

**2** В исходном положении гантели должны быть прижаты к ногам. Медленно их поднимая, имитируй выливание воды из кувшина.

**3** Все как обычно – зафиксированный в нижней точке амортизатор и привычная стойка. Делай разводки прямыми руками.

## ГРУДЬ

**1** Классическое упражнение со штангой лежа на скамье. Возьмись широким хватом за гриф и следи, чтобы в нижней точке он не касался груди.

**2** Поменяй штангу на гантели и начинай делать разводки. Руки должны быть слегка согнуты в локтях и в нижней точке находиться на уровне груди.

**3** Зафиксируй амортизатор позади себя и прими позу "бурлаки на Волге". Быстрыми движениями заводи руки вперед, как показано на фото.

**НОГИ**

С третьей недели начал приседания с весом 45 кг (4-5 подходов по 12-15 повторов). Постепенно наращивал вес отягощения – к концу эксперимента он составлял 65-70 кг (5-6 подходов по 10-12 повторов). В конце каждой тренировки – упражнения с элементами кикбоксинга, направленные на сжигание жировых тканей и придание рельефа: махи, удары ногами под разными углами, прыжковые упражнения для взрывной силы с небольшим весом. Для развития скорости я использовал разновидности бега на короткие дистанции. А заканчивал тренировку упражнениями на растяжку с элементами йоги.

**д.с.: На мой взгляд, в программе многого не хватает (например, вводного "легкого" периода тренинга и упражнений для нижней части тела – как самого эффективного средства регулировки веса), но в целом она вполне может использоваться для набора хорошей физической формы. ■**

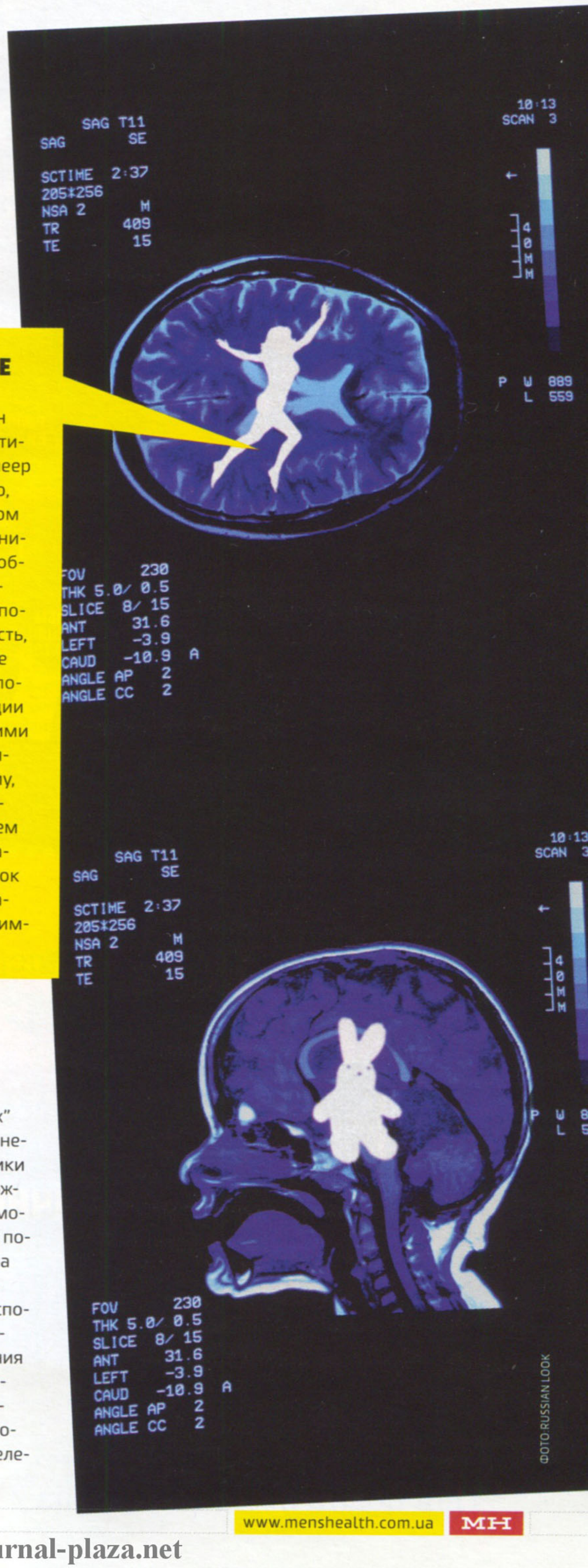


Epidem.ru Journal-plaza.net

# ПРИШЛО В ГОЛОВУ

**ПРАВДА И МИФЫ О МОЗГЕ**

Чем ты на самом деле думаешь, и как сделать апгрейд ума.




## МОЗГ – ЭТО СЕРОЕ ВЕЩЕСТВО

**ПРАВДА ☐ МИФ ☒**

Мозг живого человека на самом деле светло-коричневый с розовым оттенком. Серый цвет свидетельствует об отмирании клеток коры головного мозга. То есть серый мозг – это мертвый мозг. Специалисты используют термин "серое вещество" при вскрытии и препарировании содержания черепной коробки, чтобы отличать ткани подобного цвета от "белого вещества" – так выглядят основные нервные соединения мозга. Нервные волокна окружены жировой субстанцией белого цвета, миелином – эта оболочка контролирует наше восприятие информации, память и настроение. Поддержи белое движение в своей голове, ешь рыбу и продукты, содержащие омега-3 жирные кислоты.

## К ВЕЧЕРУ МОЗГ ОТКЛЮЧАЕТСЯ

**ПРАВДА ☒ МИФ ☐**

Если часа в четыре пополудни твой мозг засыпает, не вини в этом сытный обед с кружкой пива и проклятый квартальный отчет: обычно в это время работа ума замедляется из-за снижения уровня тестостерона в твоем организме. "Тестостерон уходит – ум и, главное, память спешат за ним, – утверждает профессор, специалист по мозгу из Университета Орегоны Джери Яновски. – Восстановить его поможет какая-нибудь спортивная игра, особенно если выйдешь победителем". Так что хочешь взбодриться – сделай небольшой перерыв в работе и побросай с кем-нибудь на счет мяч в баскетбольное кольцо или сразись с секретаршей в настольный теннис. На худой конец – устрой с коллегами забег по коридору на время.

## ВСЕ БЛОНДИНКИ ТУПЫЕ

**ПРАВДА ☐ МИФ ☒**

Когда блондинку Пэрис Хилтон спросили, есть ли у нее стереотипы, она ответила: "Ну да, CD-плеер и iPod". Не понял шутки? Видно, твой мозг парализован образом блондинки Пэрис. Ученые из университета Paris X (Франция) сообщают: показатели, которые демонстрируют мужчины в групповых тестах на сообразительность, серьезно падают, если в группе есть женщина со светлыми волосами. Мужчины в такой ситуации исходят из того, что рядом с ними некто с низким уровнем интеллекта. Этот эффект сродни тому, что мы подсознательно замедляем речь, когда разговариваем с пожилыми людьми. Но что касается тупости самих блондинок – нет ни одного научного доказательства, что цвет волос каким-либо образом влияет на IQ.

## ПРОСМОТР СЕРИАЛОВ ОТУПЛЯЕТ

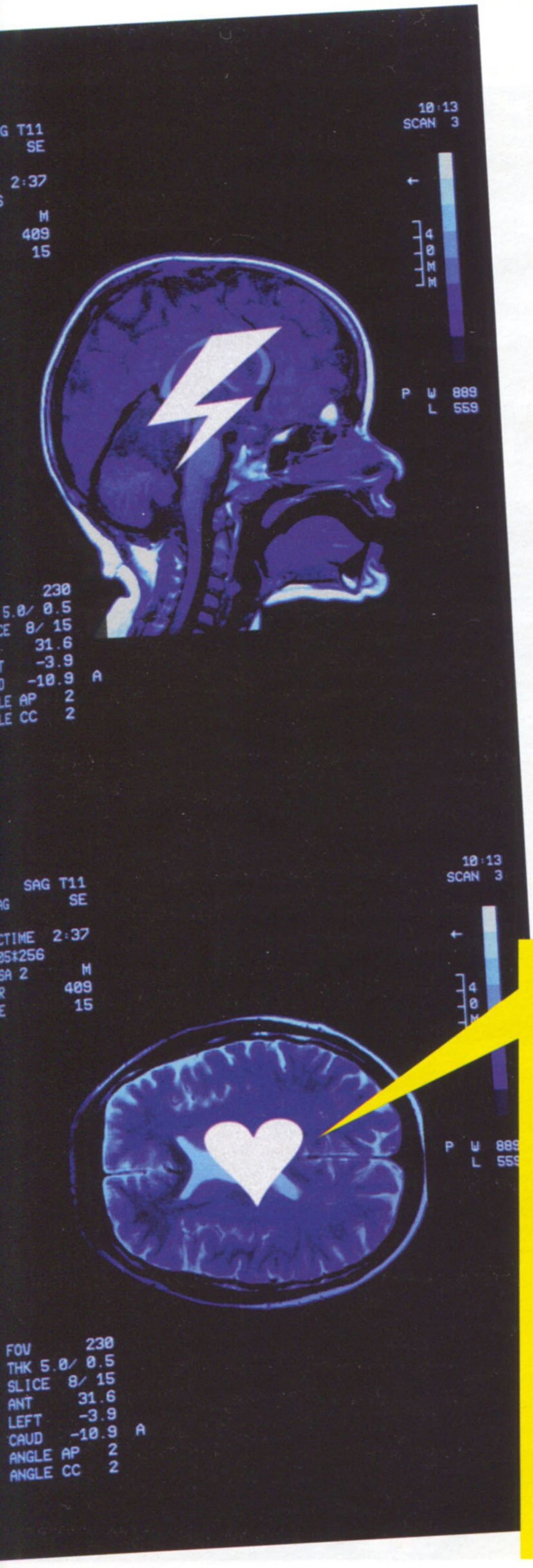
**ПРАВДА ☒ МИФ ☐**

Конечно, между "Остаться в живых" и "Сексом в большом городе" есть некоторая разница. Однако сотрудники Мичиганского университета утверждают, что после совместного просмотра любого мыла у обоих супругов повышается уровень прогестерона на 10%. Этот стероидный гормон действует как природный валиум – успокаивает, замедляет мышление, погружает в сон. Впрочем, и отношения между супругами в результате действия прогестерона становятся более дружескими. Так что поступи по-умному – дай ей самой выбрать телеспектакль на сегодняшний вечер.





Epidem.ru Journal-plaza.net




## СИЛОЙ МЫСЛИ МОЖНО ДВИГАТЬ ПРЕДМЕТЫ

**ПРАВДА ☒ МИФ ☐**

Скорее всего, ты не сможешь силой мысли поднять гантели в воздух как какой-нибудь джедай. Но это и необязательно, если напрячь свои мозги в нужном направлении. Энтузиасты из Кливлендского клинического центра попросили группу волонтеров каждый день по 15 минут думать о тренировке своих бицепсов. Через 12 недель сила рук думавших увеличилась на 13%! Правда, пока внушение не действует на других: сколько ни думай "пусть она увеличится" о груди подружки, толку не будет.

## СТАРЫЙ ПЕС ДРЕССИРОВКЕ НЕ ПОДДАЕТСЯ

**ПРАВДА ☐ МИФ ☒**

Конечно, старушка Лесси вряд ли научится играть на испанской гитаре. Но, надеемся, твой-то потенциал повыше. Дорогу осилит идущий, была бы воля к победе. Начни с малого. Попробуй, например, хотя бы несколько недель по утрам и вечерам брать зубную щетку не той рукой, что обычно. Как утверждают мозговеды, любые сознательные перемены в жизни укрепляют волю — того и гляди найдутся силы засесть за изучение японского. Кстати, вообще любые новые впечатления идут на пользу твоей голове. Даже получасовая прогулка три раза в неделю по разным маршрутам в течение хотя бы полугода улучшит твою способность обучаться, концентрироваться и трезво мыслить на 15%.

## МОЗГ МОЖЕТ ПОДШУТИТЬ НАД ТОБОЙ

**ПРАВДА ☒ МИФ ☐**

Ты никогда не задумывался, почему следы снежного человека находят в основном в горах? И почему альпинистам часто кажется, что они чувствуют на вершине присутствие кого-то незримого? А от их товарищей по связке исходит легкое свечение? Как пишет "Европейский журнал прикладной психологии", нехватка кислорода на больших высотах может ввести тебя в заблуждение, так как воздействует на те участки мозга, которые напрямую руководят органами зрения, чувств и эмоциями. А нехватка кислорода может приключиться и не только в горах, так что будь бдителен.

## ТВОЕМУ МОЗГУ НУЖНО МЕНЬШЕ ЭЛЕКТРИЧЕСТВА, ЧЕМ ЛАМПОЧКЕ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ

**ПРАВДА ☒ МИФ ☐**

12 ватт в день по сравнению с 18, потребляемыми холодильной лампочкой, — действительно пустяк. Кстати, энергию, эквивалентную этим 12 ваттам, ты можешь выкушать из двух крупных бананов.

## МЫ ЛЮБИМ СЕРДЦЕМ

**ПРАВДА ☐ МИФ ☒**

В колледже Альберта Эйнштейна, что в США, был проведен любопытный эксперимент. Исследователи показывали добровольцам фотографии их любимых, одновременно производя сканирование мозга участников эксперимента. При просмотре изображений участки мозга, отвечающие за мотивацию и поощрение, приходили в состояние сильного возбуждения. То есть любовь так же овладевает нашим сознанием, как голод и жажда, и так же ставит наше поведение под свой контроль. "С биологической точки зрения мы все рабы страсти", — убеждена Люси Браун, профессор колледжа Альберта Эйнштейна. А сердце — просто насос, хоть и весьма совершенный.

## МЫ ИСПОЛЬЗУЕМ ЛИШЬ МАЛУЮ ЧАСТЬ НАШЕГО МОЗГА

**ПРАВДА ☐ МИФ ☒**

Все мы, даже живущие среди нас тупицы, используем мозг практически полностью, но для решения разных задач — разные области. Правая передняя доля, например, особенно активна в моменты смеха и веселья. Исследования Университета Торонто доказывают, что пациенты, у которых эта доля была повреждена или неразвита, не в состоянии понять ни одной шутки. Надеемся, ты не из их числа, иначе бы не читал наш журнал. ■



Epidem.ru Journal-plaza.net

ФОТО: DISCOVERY CHANNEL



Epidem.ru Journal-plaza.net

# ОБОРОТЕНЬ БЕЗ ПОГОН

**Британский зоолог Шон Эллис – двуногий волк. Взяв в 2005 году на воспитание трех волчат-сирот, в конце концов он создал стаю из 17 особей, которая теперь обитает в заповеднике Комб-Мартин (Англия). Вместе с волками обитает и Эллис – часть года он спит на голой земле, не моется, ест сырое мясо, воет на луну (посмотреть на это можно в сериале "Жизнь с человеком-волком" на телеканале Animal Planet). МН вытянул из Шона Эллиса пару человеческих слов о его деятельности.**

Сырое мясо – это физическая сила, а она в стае невероятно важна. Когда ешь сырое мясо, буквально чувствуешь, как оно согревает тебя изнутри. Люди когда-то питались так; биологически мы не слишком далеко ушли от тех времен.

**– Я семь лет прожил в индейском племени в районе Скалистых гор, и это подготовило меня к общению с волками. Коренные американцы не чувствуют большой разницы между собой – как бы разумными существами – и животными; для них все создания равны. Это я и взял за основу.**

В самом начале у меня была стычка со взрослым волком, сильным, здоровым. Он прыгнул, сбил меня с ног – и вдруг все мое лицо оказалось у него в пасти. Ощущение не из приятных: я чувствовал запах его шерсти, его дыхание, его слюну и понимал, что одно неверное движение – и все. Так что лежал спокойно. Но челюсти волк не сжал. Это был очень ценный урок. Он продемонстрировал мне свое превосходство – и большего не хотел.

Можно выучиться правилам поведения среди волков, но невозможно привыкнуть к тому, что ты совершенно отрезан от привычных человеческих эмоций. Никакой вины, угрызений совести, такта – всему этому там нет места. Чтобы занять положение в стае, мне пришлось сделать много такого, что обычные люди назвали бы жестоким.

**– Сама структура волчьей стаи напоминает структуру традиционной человеческой семьи: пара волков, где отец – добытчик, подростки и мелкие несмышленыши, которых воспитывают мудрые пожилые волки... Здесь есть и уважение к старшим, и иерархия внутри семьи.**

У меня никогда не было оснований претендовать на лидерство в стае. Там необходимо трезво оценивать свои возможности. Если бы я хотел стать настоящим вожаком, пришлось бы драться с каждым из волков, а это означало, что я умру, и довольно быстро. Поэтому я дал понять, что принимаю их превосходство.

Волк – очень сильное и выносливое животное. Три-четыре зверя могут завалить взрослого оленя секунд за 40, могут протащить на довольно значительное расстояние тушу животного весом в полтонны. Когда я воспитывал молодняк, приходилось пробегать 25-40 км в день. Им-то что, они в сутки до 200 км могут спокойно пробежать, а мне надо соответствовать.

Враги человека – непонимание и страх, а не волк или еще кто. Мы боимся того, чего не знаем и не понимаем, а потом боимся своего страха. Нам нужно немного вернуться назад, всего лишь попытаться понять дикий мир и относиться к нему с уважением. Пусть даже ты считаешь волка своим врагом – уважай его.

**– Когда я ввел в состав стаи свою подругу Хелен, она недели через две заметила, что не может общаться со мной так же, как когда мы живем в мире людей, – грубо говоря, не может достучаться. И когда я возвращаюсь к обычной жизни, мне нужно время для адаптации.**

Последние несколько лет я за́мечаю, что становлюсь в стае таким старейшиной, которого уважают, но не особо с ним считаются. ■



Epidem.ru Journal-plaza.net

# ОТ ВИНТА

**Лет 16 назад мой сосед-меломан распродал коллекцию виниловых пластинок, занимавшую треть его небольшой квартирки, – перешел на CD. Затем та же участь постигла мою коллекцию видеокассет: я их раздал, продублировав на DVD. Сегодня же и музыка, и кино по большей части приходят к нам из Интернета – значит, возникает необходимость и в их хранении и воспроизведении. Так появились HDD-медиаплееры.**

В первой половине 90-х ученые из немецкого Института Фраунгофера разработали формат сжатия MP3 – нынешняя основа для передачи и хранения цифровой музыки. То же с кино: стандарт MPEG4 снизил объем полнометражного фильма с 4 Гб (на DVD) до 700 Мб и вышел в сеть. Поначалу все это таилось в недрах компьютеров, затем стали появляться DVD-плееры, поддерживающие MPEG4 (а заодно и MP3), потом – карманные плееры без внешних носителей. Казалось даже, что iPod – венец творения: все свое ношу с собой, и трава не расти.

Но разработчики, миниатюризируя источники звука, забыли о тех, кто любит все большое – смотрит кино на экране телевизора и слушает музыку через колонки. Вариант записывать файлы на болванки этих потребителей не вполне устраивал. Даже если ты не коллекционер, дисков рано или поздно все равно становится много, и они начинают отовсюду отвратительно сыпаться. Слава богу, разработчики спохватились. Получился медиаплеер – устройство, которое воспроизводит на экране телевизора и в обычных колонках аудио- и видеофайлы разных форматов. Носителем стал жесткий диск, самый адекватный (по соотношению цена-качество) хранитель цифровой информации.

Конечно, это удобно. Прежде всего тем, что у владельца есть выбор: можно приобрести медиацентр с жестким диском, а можно, купив лишь устройство, вручную установить HDD нужного объема (с этой операцией справится даже человек неопытный, а на круг будет дешевле). Средняя стоимость жесткого диска на 1 Тб – $110, на 500 Гб – $70.

Довольно скоро кино, музыки и прочего стало так много, что место кончилось даже на дисках максимального объема. И медиаплееры стали сетевыми. В плеере – один жесткий диск (можно заменить на другой, но к чему лишние хлопоты?), а подключенный к локальной сети, он может воспроизводить контент с любого компьютера, в сеть включенного. А чтоб два раза не вставать, некоторые производители оснастили свои изделия клиентами для обмена медиафайлами – торрент-менеджерами. Компьютеры выключены, а медиаплеер тихонечко тянет себе контент из сети, не мешает никому.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ГРИГОРИЙ КОЛЯДИН



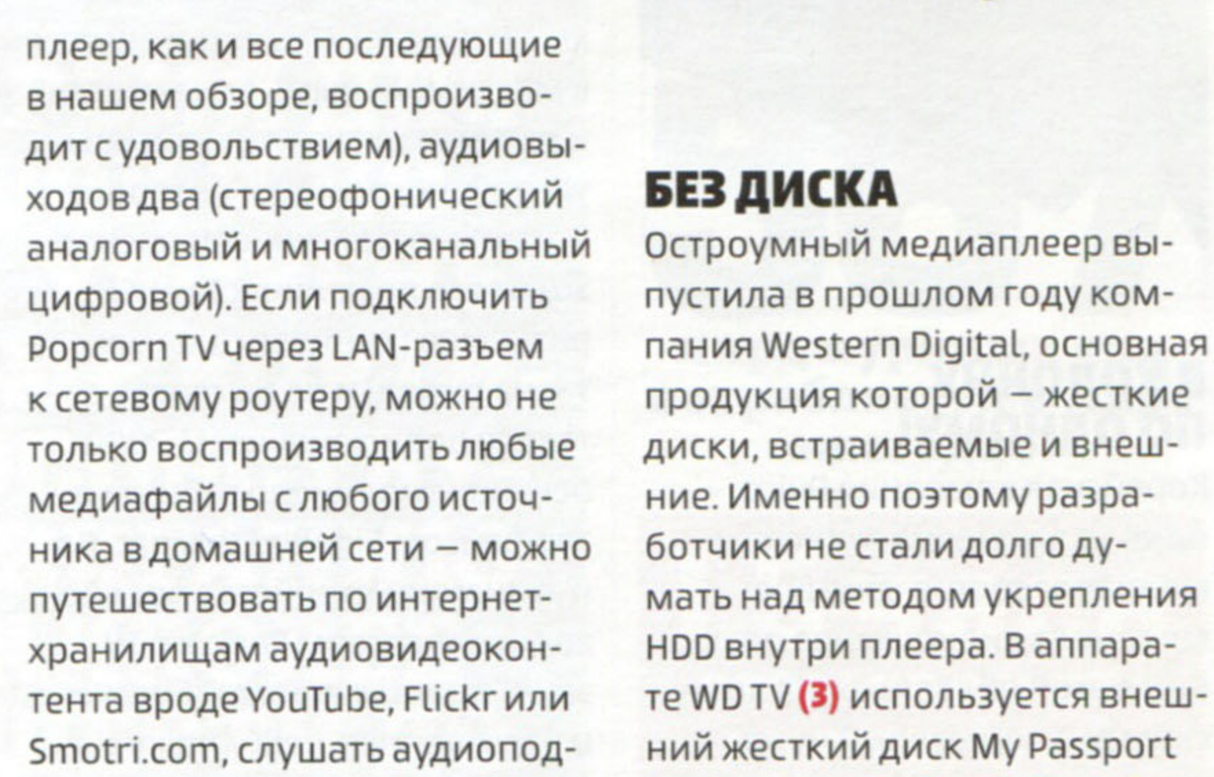
Epidem.ru Journal-plaza.net

## ДЛЯ НАЧАЛА

Если первые модели не отличались разнообразием функций, то сегодня даже дешевые устройства могут очень многое. К таким относится, например, корейский Sarotech Abigs D5 (1) – продается без HDD. Аппарат умеет проигрывать большую часть существующих видеоформатов, включая DVD-файлы .vob и файлы-образы .iso (они открываются как обычный DVD); считывать субтитры в пяти форматах. Звуковые файлы тоже в ассортименте – от традиционного MP3 до ресурсоемкого, но максимально качественного WAV (звук с аппарата идет по двум шестиканальным выходам, оптическому и коаксиальному, и двухканальному аналоговому). К медиаплееру можно подключать напрямую устройства USB – для этого предусмотрены два порта. Видеовыходов три: композитный, компонентный и S-Video. Сетевой разъем – обычный LAN. Управляется аппарат с пульта, но основные кнопки вынесены на блестящую лицевую панель. Существенным плюсом устройства является возможность записи видео с внешнего источника, для чего предусмотрены аж три типа входов – композитный (обычный "тюльпан"), S-Video и DV – для прямого перегона с цифровой видеокамеры. Есть и минусы: аппарат не воспроизводит HD-контент, а картинки понимает всего в двух форматах – JPG и BMP. Стартовая цена на Sarotech Abigs D5 – $150.

## ПРЕВЕД, ИНТЕРНЕТ!

Торговая марка BBK, известная у нас по DVD-плеерам, в начале этого года обзавелась медиаплеером Popcorn TV. В дизайне – никаких вольностей: строгий черный Hi-Fi-компонент. У Popcorn TV (2) предустановлен жесткий диск на 500 Гб. Видеовыходов четыре (включая HDMI для транспортировки HD-контента, который этот медиаплеер, как и все последующие в нашем обзоре, воспроизводит с удовольствием), аудиовыходов два (стереофонический аналоговый и многоканальный цифровой). Если подключить Popcorn TV через LAN-разъем к сетевому роутеру, можно не только воспроизводить любые медиафайлы с любого источника в домашней сети – можно путешествовать по интернет-хранилищам аудиовидеоконтента вроде YouTube, Flickr или Smotri.com, слушать аудиоподкасты и интернет-радио. А еще устройство оснащено встроенным BitTorrent-клиентом: задачи по скачиванию и раздаче контента, лежащие на компьютере, можно возложить на Popcorn TV! Ассортимент поддерживаемых аудио- и видеоформатов максимален (аппарат воспроизводит даже айфоновский формат M4A). Правда, у Popcorn TV есть один недостаток – подключить его к Интернету обычному пользователю довольно непросто. Ну и цена – она начинается с $480.




3

## БЕЗ ДИСКА

Остроумный медиаплеер выпустила в прошлом году компания Western Digital, основная продукция которой – жесткие диски, встраиваемые и внешние. Именно поэтому разработчики не стали долго думать над методом укрепления HDD внутри плеера. В аппарате WD TV (3) используется внешний жесткий диск My Passport того же производителя, подключаемый по USB, либо любой другой внешний жесткий диск или USB-устройство. WD TV готов воспроизводить видео в формате высокого разрешения вплоть до Full HD 1080i; что до звука, то присутствует почти весь набор форматов сжатия без потери качества, включая FLAC и AIFF. Поддерживается полный набор субтитров, пять форматов изображений. У WD TV любопытное меню: файлы можно увидеть как по названию, так и по миниатюрам либо обложкам DVD (для видео) или обложкам альбомов (для аудио). Аппарат сам формирует единый список всех файлов и сортирует их по типу, жанру, исполнителю, дате – в зависимости от предпочтений владельца. Из недостатков – разве что отсутствие компонентного выхода. Весит плеер всего 300 г, а начальная стоимость его – $200.

1

2



Epidem.ru Journal-plaza.net

4

6

5

## В КОЛОННУ ПО ОДНОМУ!

Корейская компания Dvico, один из пионеров в области медиаплееров, в свое время заняла лидирующие позиции в этой области аж на японском рынке, который чужаков сильно не любит. Одна из последних моделей – Tvix-HD M-7000 **(4)**, на редкость небанальна внешне: это цилиндр высотой 18,5 см с вынесенными на верхнюю крышку функциональными клавишами. Плеер продается как укомплектованный HDD-объемом до 1 Тб, так и без него. Возможности по воспроизведению медиаконтента во многом совпадают с Popcorn TV (то есть близятся к максимальным), однако есть и отличия. Уступая китайскому устройству по части интернет-возможностей, кореец превосходит его по количеству USB-разъемов (2 универсальных, 1 – на выход) и по быстроте сетевого подключения: M-7000 оснащен молниеподобным интерфейсом Gigabit Ethernet. Да и звучание устройства превосходит качеством Popcorn TV – звук "семитысячника" богаче и насыщеннее, чем у "кукурузника". "Медиаколонной" можно управлять как напрямую, так и с пульта, а внутренняя работа с файлами возможна с удаленного компьютера. Кстати говоря, USB-разъемы позволяют подключить к M-7000, например, Wi-Fi-модуль, в результате чего подключение к домашней сети становится беспроводным. За все нужно платить: Tvix-HD M-7000 без жесткого диска стоит порядка $500.

## ИКОНА ЖАНРА

Особняком стоит почитаемая многими линейка аппаратов торговой марки IconBIT (разработка корейской компании Novatron). Модель HD390DVD **(5)** является аппаратом гибридного толка – для пущей универсальности он снабжен, помимо жесткого диска, CD/DVD-приводом, то есть может работать как обычный DVD-проигрыватель. Главная фишка: нажатием одной кнопки можно скопировать на HDD содержимое любого вставленного диска – DVD или CD, неважно. Но, увы, HD390DVD не поддерживает кодек H.264 и формат MKV, что серьезно ограничивает возможности воспроизведения видео высокого разрешения. С остальными форматами аппарат справляется легко, только вот изображения понимает исключительно в формате JPG. Комплект аудиовидеовыходов максимальный плюс три разъема USB и сетевой LAN – в общем, все как у людей. Все бы хорошо, да кое-что не очень. Стоит аппарат без предустановленного HDD порядка $370.

## ТОП-МОДЕЛЬ

Если все предыдущие медиаплееры были довольно миниатюрными и легковесными, то Dune HD Center **(6)** от израильской компании HDI весит аж 7 кило! Это, впрочем, неудивительно: аппарат и задуман, и выглядит как полноценный Hi-Fi-, а то и Hi-End-компонент. Главное отличие от всех прочих – наличие привода Blue-Ray (воспроизводит также DVD). Поддерживаются все возможные видеоформаты, включая AVCHD (запись на видеокамеру высокой четкости), четыре варианта субтитров, восьмиканальный аналоговый звук DTS. Сетевые возможности – встроенный торрент-клиент, полноценный интернет-браузер на базе Mozilla Firefox, поддержка интернет-радио и IPTV (цифровое интерактивное ТВ). У устройства есть возможность "горячей" замены жесткого диска, ничего не развинчивая, при помощи специального устройства, легко въезжающего в корпус плеера. Правда, заточен он скорее под видео, чем под аудио: ни Audio CD, ни DVD Audio не воспроизводятся, а в MP3-файлах не поддерживаются теги. И тем не менее Dune HD Center вполне можно считать лучшим устройством среди современных медиаплееров. Что подтверждается и ценой: от $1350 – без HDD. ■

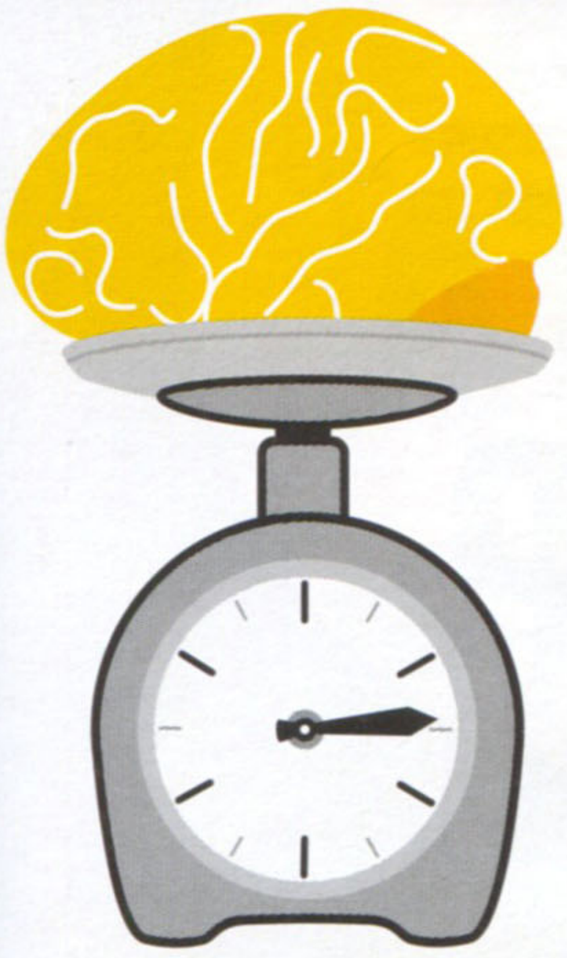
# С другой стороны

**К проблеме "медиа на HDD" есть и иной подход: DVD/HDD-рекордеры. Мощные бренды, не желая упускать сегмент, встраивают жесткие диски в DVD-плееры. Таков Pioneer DVR-LX61D. Элегантный 5-килограммовый прибор оснащен HDD на 250 Гб и двумя ТВ-тюнерами – цифровым и аналоговым; у него есть выходы и входы S-Video, композитный и SCART, выходы – композитный, коаксиальный и HDMI; есть возможность подключения спутникового ТВ. Производитель анонсирует возможность записи на жесткий диск с любого источника, через USB и Ethernet – ну и воспроизведение. Привод поддерживает все возможные DVD-форматы (как для записи, так и воспроизведения). Но не все так гладко. Во-первых, объем диска все-таки очень мал. Во-вторых, из цифровых форматов, помимо DVD и бессовестно устаревшего Super VCD, DVR-LX61D поддерживает только MPEG4, а из звуковых – MP3, CD и AAC. Изображения – JPG. Качество записи с эфира хуже исходного. Перезапись защищенного от копирования видео невозможна. Музыку DVR-LX61D воспроизводит плоско и безжизненно. И все это при цене от $685. Нам кажется, путь этот малоперспективен, а альтернатива ему в виде IconBit (а если карман позволяет, Dune) очевидна.**

Epidem.ru Journal-plaza.net

# ИМПУЛЬС | 2

**6 фактов о мужчинах + 1 об их игрушке**

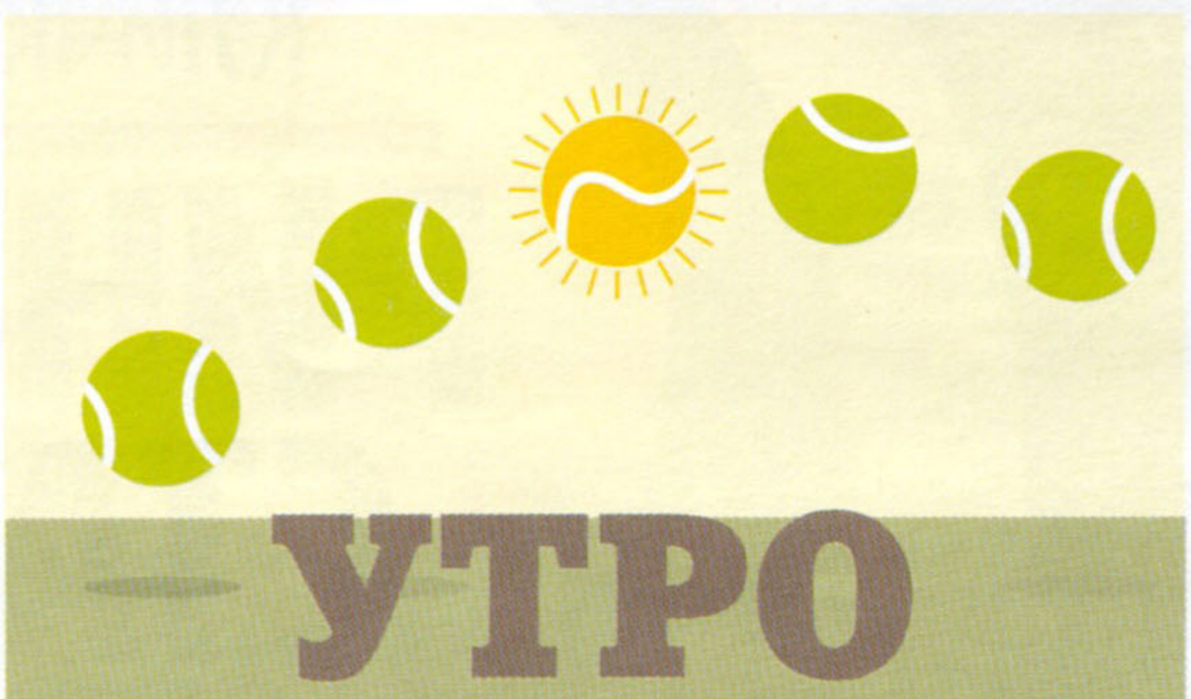


**1424 г**

**весит в среднем мозг взрослого мужчины, к старости масса уменьшается до 1395 г.**

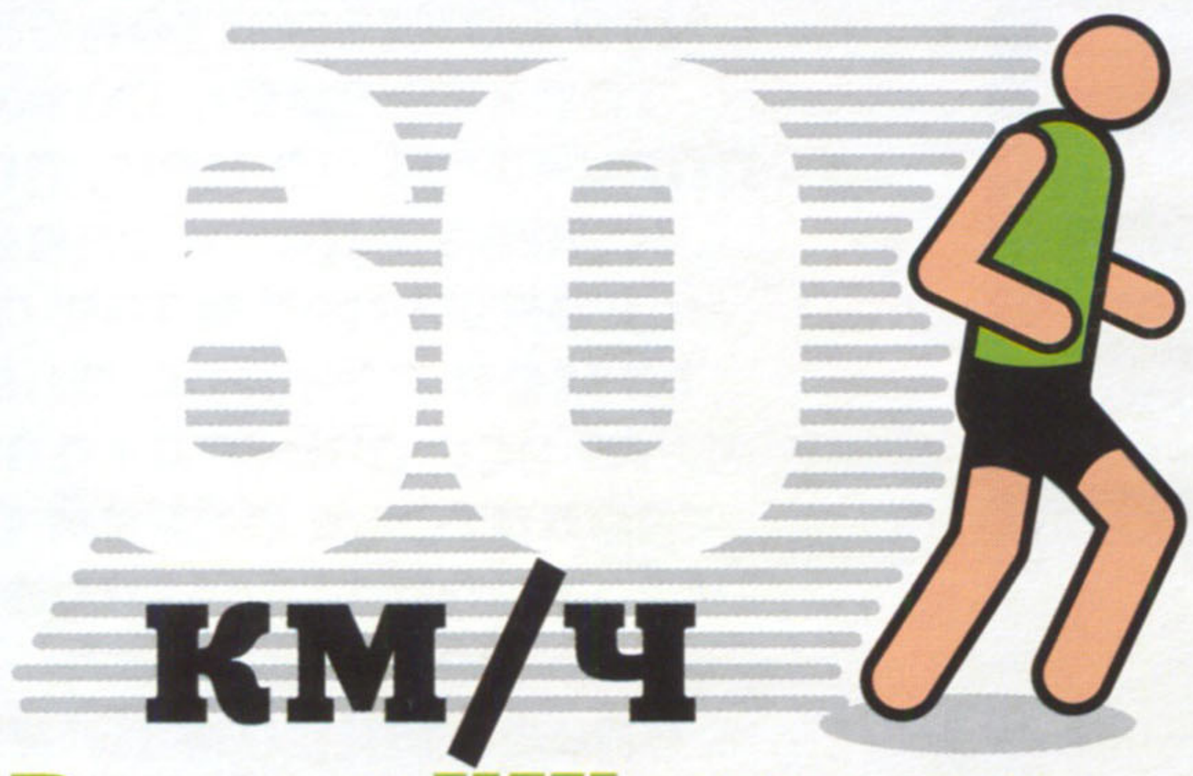
**5 минут**

**Подавляющее большинство мужчин не в состоянии иметь половой акт дольше.**



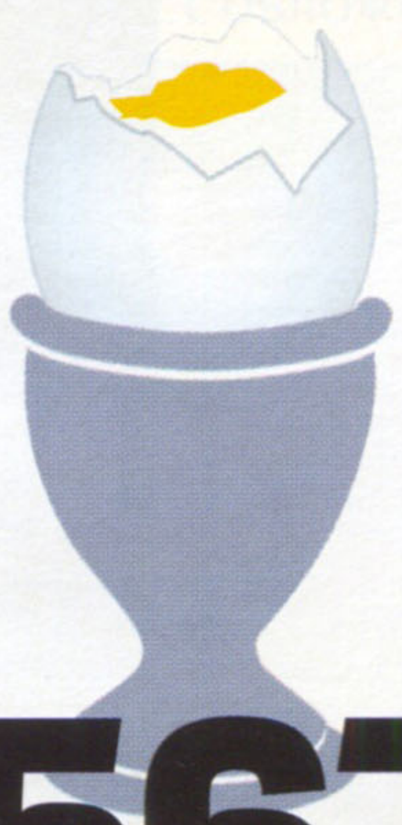
**УТРО**

**ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК И ПОХУДЕНИЯ. УРОВЕНЬ В ОРГАНИЗМЕ КОРТИЗОЛА, СПОСОБСТВУЮЩЕГО СЖИГАНИЮ ЖИРА, НАИБОЛЕЕ ВЫСОК С ШЕСТИ ДО ВОСЬМИ УТРА.**



**210 км/ч**

**В конце XIX века ученые считали, что это максимальная скорость, которую способен выдержать человеческий организм.**



**567**

**млрд куриных яиц потребляется в мире ежегодно.**

**1,5 часа**

**СТОЛЬКО ВРЕМЕНИ ТРЕБУЕТСЯ, ЧТОБЫ КОНЦЕНТРАЦИЯ АЛКОГОЛЯ В КРОВИ ДОСТИГЛА СВОЕГО МАКСИМУМА ПОСЛЕ ЕГО ОДНОКРАТНОГО ПРИЕМА.**

**2 Тб**

**Максимальная емкость современного жесткого диска из имеющихся в продаже.**

Epidem.ru Journal-plaza.net

# ВЛАДИМИР КЛИЧКО

# РИНГА СТАР

**Всем тем, кто полагает, что боксеры головой только едят, потом получают по ней, потом снова едят и снова получают и так до самой пенсии, после чего вся работа головы сводится к одной еде, я бы порекомендовал пообщаться с Владимиром Кличко. Пришлось бы не раз удивиться.**

ТЕКСТ: АЛЕКСАНДР БЕЛЕНЬКИЙ, "СПОРТ-ЭКСПРЕСС"

ФОТО: ПАВЕЛ ТЕРЕХОВ



Epidem.ru Journal-plaza.net

Epidem.ru Journal-plaza.net

# В

том, что братья Кличко стали звездами, далеко вышедшими не только за рамки бокса, а спорта вообще, их незаурядная внешность сыграла, конечно, большую роль. Когда-то Владимир рассказывал мне, как они с братом встретились с далеко не последним человеком в Голливуде Джерри Вайнтраубом. Вот длинная цитата от первого лица: "Едва он нас увидел, как тут же сказал: "Ребята! Все! Будем снимать. Виталия я представляю в роли какого-нибудь жесткого политика или бандита, а ты… — он так смерил меня взглядом, — для мыльных опер просто идеально подходишь. Женщины будут млеть. В общем, великолепная комбинация получится: охватим все слои общества". Но мы считаем, нельзя перескакивать с одного на другое. Нельзя одновременно пытаться сидеть на трех стульях, а то окажешься на полу. Спортивная жизнь — вещь очень интересная, увлекательная, эмоциональная, но короткая и в чем-то противная. Противная — потому что может закончиться в любой момент".

Никакой красавец-дубина, которыми наводнен наш шоу-бизнес, никогда бы такого не сказал. Как и вот этого: "Я очень люблю наблюдать за работой имиджмейкеров и за теми, кого они "имиджмейкерят", особенно на эстраде. Вчера он вышел с длинными красными волосами, сегодня — с короткими зелеными, а завтра выйдет вообще лысый. В спорте, разумеется, есть свои имиджмейкеры, которые сегодня советуют говорить одно, завтра другое, сегодня подогревать интерес к себе одним образом, завтра другим. Честно говоря, мы в своем роде тоже люди искусства и зависим от публики, от всех людей, которые нами интересуются. Но мы с Виталием все время старались делать то, что нам ближе, и именно так себя и преподносили средствам массовой информации. И в этом при желании можно увидеть свою тактику. Мы все время на виду, а все время играть невозможно. Если люди увидят фальшь, они нам этого не простят. Они будут разочарованы. Они скажут: "А-а, так они, оказывается, не такие, а совсем другие!" И отвернутся от нас".

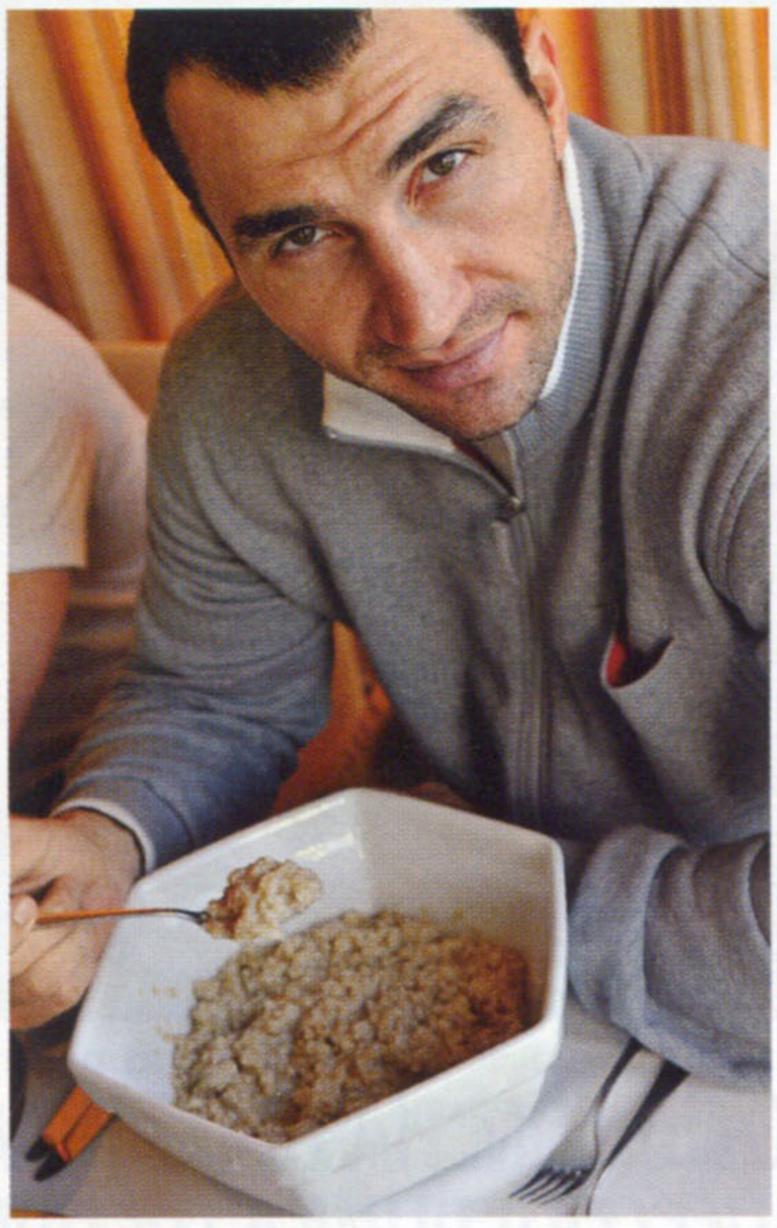
## "СИДЕТЬ В ОФИСЕ МНЕ ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛО, Я ПРИВЫК ВСЕГДА БЫТЬ В ДВИЖЕНИИ"



Нет, эти звезды сделали себя сами. Поэтому, когда их бывший промоутер Клаус-Петер Коль кричит: "Это я их сделал. Без меня они бы никогда никем не стали!" — он, говоря тихо и интеллигентно, ошибается. Это без них он никогда бы не стал в мире бокса тем, кто он есть сейчас. Был бы, как и раньше, провинциальным промоутером в провинциальной, в смысле бокса, стране. Потому что без братьев Кличко и настоящего бокса в Германии бы́ не было. Есть градообразующие предприятия, есть странообразующая индустрия, как нефтянка, а есть спортообразующие люди. Братья Кличко из их крайне небольшого числа.



Epidem.ru Journal-plaza.net



С самого начала своей карьеры Владимир стал собирать колоссальную женскую аудиторию. Даже на суровых боксерских форумах среди бесчисленных комментариев настоящих мужчин, объясняющихся между собой, как неандертальцы, гневными междометиями, то и дело появлялись реплики, от которых пахло духами и женской истомой, а при чтении ты как будто слышал нежный шепот, быстро переходящий в страстный визг. Подписаны они обычно были какими-то красивыми никами, напоминающими псевдонимы проституток, но на самом деле принадлежащими девушкам в самом нежном возрасте. Все они очень любили "Володеньку".

Мужчины таких любимцев женщин не любят и не прощают. С самого детства наши герои слышат, как им без всякого на то основания шипят в спину: "У-у-у, пидор!" Иногда пытаются и побить. Но вот здесь случается облом, а от битой морды ненависть только крепчает. Таких красавчиков считают трусами и слабаками. При этом откровенное

# 10 РАУНДОВ С КЛИЧКО

**Насколько хорошо ты знаком с биографией, увлечениями и внутренним миром Владимира Кличко? Ответь на вопросы этого теста, а потом сравни их с правильными (на следующей странице).**

**1. Во время боя Владимир Кличко готовит из лица соперника:**
- Пиццу ☐
- Пьяную грушу ☐
- Яичницу глазунью ☐

**2. Кличка Кличко:**
- Серп и Молот ☐
- Стальной Молот ☐
- Мадам де Сталь ☐

**3. Промоутерская фирма Кличко называется:**
- K2 East Promotion ☐
- K9 "Собачья работа" ☐
- K50 "Черная акула" ☐

**4. В клипе Криса Корнела Кличко:**
- Танцует под Корнелла ☐
- Копает под Корнелла ☐
- Бьет под дых Корнелла ☐

**5. Мечта Кличко:**
- Боинг ☐
- Боулинг ☐
- Беби-ситтинг ☐

**6. Родина Кличко:**
- Семипалатинск ☐
- Семикаракорск ☐
- Пятигорск ☐

**7. На досуге Владимир держит в руках:**
- Клюшку для гольфа ☐
- Клюшку для хоккея ☐
- Плюшку с повидлом ☐

**8. Кличко избегает горных лыж, потому что:**
- Боксерские перчатки мешают ☐
- Снежные лавины бывают ☐
- Травмы пугают ☐

**9. Владимир Кличко и воздушный змей это:**
- Сон шизофреника ☐
- Картина Никаса Сафронова ☐
- Хобби боксера ☐

**10. После боя Кличко мечтает о:**
- Красивой подружке ☐
- Мягкой подушке ☐
- Пенной кружке ☐



Epidem.ru Journal-plaza.net

нежелание драться с ними никак не противоречит непробиваемой мужской логике. "Крутые мужчины" либо набрасываются всем скопом, либо говорят: "Был бы ты хоть на голову пониже, я бы…"

Удивительно, но за Владимиром Кличко на протяжении всей его карьеры тянется целый шлейф обвинений в слабоволии, раз уж в слабости обвинить невозможно. И это при том, что Владимир сделал то, что среди тяжеловесов делали единицы: он возвращался на прежний уровень после поражений и делал это неоднократно. После каждого поражения его списывали со счетов, он слышал это, переживал, так как не обладал слоновьей толстокожестью, и снова выигрывал, выигрывал, выигрывал.

В 1998 году в своем 25-м профессиональном бою Владимир Кличко потерпел первое поражение в поединке с американцем Россом Пьюрити. Боев-то он провел на тот момент много, но противники были слабоваты и не научили Владимира рассчитывать силы. Ветеран Пьюрити, наоборот, прекрасно умел это делать. Он проиграл 10 раундов, но сохранил силы, а у Кличко кончился "бензин", и он просто "встал", став легкой добычей для американца.

## "ЛУЧШИМ ОТВЕТОМ НА ВЫХОДКУ СЧИТАЮ ЛИЦО СОПЕРНИКА НА ПРЕСС-КОНФЕРЕНЦИИ ПОСЛЕ ПОЕДИНКА"

Отходняк ему спели дружно, но он вернулся — тогда в первый раз. Наверно, помогли ему болельщики обоего пола, которых все-таки всегда было во много раз больше, чем завистников. В 2000 году впервые стал чемпионом мира, правда, по второстепенной версии WBO.

В 2003 году он потерял этот титул в бою с южноафриканцем Корри Сандерсом. Это было страшное и унизительное поражение нокаутом во втором раунде. Вскоре Владимир сказал мне: "На меня перед этим боем какая-то манна небесная посыпалась: контракт с HBO, победные лозунги, стали выходить журналы с моим портретом на обложках и все в таком духе. Ну и, конечно, возникло такое настроение: да какой там Корри Сандерс? Что он может?"



Epidem.ru Journal-plaza.net

Второй отходняк ему спели с еще большим воодушевлением, чем первый, но он опять вернулся. Выиграл два боя. Казалось, все встало на свои места, но в 2004 году он неожиданно нокаутом в пятом раунде проиграл американцу Леймону Брюстеру. Это был один из самых странных боев, какие я только видел. Владимир долго выигрывал в одну калитку, а потом у него как будто выключили батарейки. Причиной было, видимо, какое-то отравление. После боя у него обнаружили более чем двукратное превышение нормы сахара в крови, хотя диабетиком он никогда не был. Причина так и не была выяснена окончательно, но не все и хотели ее выяснять.

"Я вот еще что хочу сказать, — поделился со мной Владимир при встрече, — я не ищу никаких отговорок. Я проиграл Брюстеру. Но тут многие стали рассуждать в стиле no balls, no chin (трус и удар не держит), а вот с этим я уже не согласен. Я продолжаю свою боксерскую карьеру".

Это было самым трудным возвращением. Отходняк на этот раз играли с особенной охотой. Я тогда обратил внимание на то, что Владимир даже как-то внешне стал выглядеть старше и еще больше походил на брата. Когда я сказал ему об этом, он неожиданно рассмеялся и выдал: "Я побывал мячиком в игре, которая называется пинг-понг. От этого моложе не станешь".

Я знал его много лет, но скажу честно, сомневался, что он сумеет вернуться снова. Но он сумел. С тех пор Владимир одержал 10 побед, среди прочих в хлам избил и Леймона Брюстера. Завоевал два чемпионских титула, по версиям IBF и WBO, стал общепризнанным королем тяжелого веса. Можно было бы сказать, что он — любимец фортуны. Она ведь в конечном счете тоже девочка, а значит, не могла остаться равнодушной к такому мужчине. Но это было бы неверно. Владимир ничем фортуне не обязан. Он всего добился сам, а вот фортуна по отношению к нему временами была самой настоящей стервой.

# НА САМОМ ДЕЛЕ

**Ответы на вопросы теста мы почерпнули из интервью Владимира Кличко журналу Men's Health, а также из его биографии.**

**1** "Выходок соперников (на пресс-конференциях перед боем. — МН) было очень много, я к ним привык. Ну а лучшим ответом на них считаю лицо соперника на пресс-конференции после поединка, а конкретно — его лицо, похожее на пиццу".

**2** В мире бокса Владимир также известен как Dr. Steelhammer (Доктор Стальной Молот). Его брат, в свою очередь, носит не менее грозное прозвище — Dr. Ironfist (Доктор Железный Кулак).

**3** "Сидеть в офисе мне очень тяжело, я привык всегда быть в движении. А что касается менеджмента нашей с братом компании K2, то нам удалось собрать команду профессионалов, умеющую и самостоятельно работать эффективно. В этом, кстати, секрет одновременного присутствия и успеха братьев Кличко во всем мире".

**4** "Я часто танцую на тренировках — у нас в программу подготовки к поединкам включены танцы как "расслабляющее средство" после изнурительных физических упражнений. И вот как-то на концерте Мадонны я поделился с ее продюсером, Тимбалендом, своей мечтой о танцах. Сказал — и забыл, а он позвонил с предложением сняться в клипе. Предложил мне роль одного из героев клипа Криса Корнелла Part of Me, который как раз танцует. И поскольку музыка мне понравилась, я согласился. Однако возникли трудности — как выбрать в моем плотном графике время для съемок? Тимбаленд подстроился под меня, приехал в Нью-Йорк, и мы за один день все нужное сняли".

**5** "Самая большая моя мечта — собрать все чемпионские пояса в одной семье, под одной фамилией Кличко. А еще есть мечта поменьше, но размерами побольше, чем все наши пояса, — купить "Боинг-737".

**6** Владимир Кличко родился 25 марта 1976 года в г. Семипалатинске (Казахстан).

**7** "Мое хобби — гольф. Это занятие, так сказать, для тела и для души".

**8** "Я люблю зимние виды спорта, но не могу ими увлекаться по долгу службы — из-за их высокого травматизма".

**9** "Меня очень увлекает кайтсерфинг — так как это и отдых, и спорт одновременно. Эмоции от управления волной, ветер, который несет на скорости, — все это захватывает, это не сравнимо ни с чем. Плюс свежий воздух, морские ингаляции и натуральный солярий".

**10** "После длительного переговорного и организационного процесса, предшествующего каждому вечеру бокса, после изнурительного многонедельного тренировочного этапа непосредственно перед боем, проведения самого поединка, допинг-контроля, пресс-конференции, афте-пати и т.д. — больше всего ждешь момента полноценного отдыха и рад подушке. Именно сон радует и восстанавливает лучше всего".

**В следующий раз увидеть Владимира Кличко в деле можно будет 20 июня. Однако на момент сдачи этого номера МН противник Кличко еще не был определен.** ■



Epidem.ru Journal-plaza.net

# НОВЫХ ФАКТОВ О СЕКСЕ

ЛУЧШИЕ УМЫ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА НЕ СПАЛИ СУТКАМИ, ПРОВОДИЛИ ОПАСНЫЕ ЭКСПЕРИМЕНТЫ И СЪЕЛИ НЕСКОЛЬКО ТОНН ВАНИЛЬНОГО МОРОЖЕНОГО — ВСЕ РАДИ ТОГО, ЧТОБЫ К СЕГОДНЯШНЕЙ НЕСКУЧНОЙ НОЧИ ТЫ БЫЛ ПОДГОТОВЛЕН ЛУЧШЕ ВСЕХ. ПЕРЕД ТОБОЙ — ПОСЛЕДНИЕ ОТКРЫТИЯ, РАЗРАБОТКИ И ТЕОРИИ В СЕКСУАЛЬНОЙ НАУКЕ. ИЗУЧАЙ И ИСПОЛЬЗУЙ.



Epidem.ru Journal-plaza.net

**Запросы потребителей растут, и уже недостаточно, чтобы какой-либо продукт был просто вкусным, а занятие – интересным. Непременно нужно, чтобы они повышали содержание чего-нибудь полезного в организме, а заодно изгоняли свободные радикалы. Спасибо ученым, они установили – секс и повышает, и изгоняет.**

## ОТ ПРОСТУДЫ

Парень, все эти вакцинации от гриппа не для тебя. Занимаясь сексом дважды в неделю, ты повышаешь уровень иммуноглобулина А на 20%. А это те самые антитела, которые борются с простудой и другими вирусными инфекциями.

**МН-СОВЕТ:** *Исследования показали: чем энергичнее секс, тем меньше шансов у человека подхватить заразу. "Ключ к повышению иммунитета — в интенсивности и радости, поэтому не бойся двигаться и осваивать новые позиции, — комментирует ситуацию секс-терапевт Пола Холл. — Попробуй "сексуальные ножницы": она лежит на краю кровати, ее ноги на твоих плечах. Своди ее лодыжки крест-накрест (как гигантские ножницы), разводи и снова своди, не переставая двигаться внутри нее". Извини, милая, это доктор прописал…*



Epidem.ru Journal-plaza.net

## ПРОТИВ СТАРЕНИЯ

Источник молодости — у тебя под одеялом. Пары, которые занимаются сексом по крайней мере четыре раза в неделю, после 40 выглядят лет на 10 моложе пассивных одноклассников. "Решающую роль в сохранении молодости играет удовольствие, которое вы получаете во время секса, а именно — выброс адреналина, дофамина и норадреналина, — рассказывает нейропсихолог Дэвид Уикс из Королевского эдинбургского госпиталя. — К тому же секс провоцирует выброс гормона человеческого роста, который борется со свободными радикалами в организме (Вот оно! — МН). Это сохраняет клетки кожи и расслабляет мышцы, что предотвращает образование морщин".

**МН-СОВЕТ:** *Перестань обзванивать подружек и искать спутницу на одну ночь! Наибольшую пользу приносит секс с постоянным партнером. Случайный секс, как правило, сопряжен с чувством страха и незащищенности, а это отнюдь не залог молодости. "Тем более что у постоянных партнеров прелюдия и ласки до и после секса занимают особое место. Между тем, чтобы в организме начался химический процесс омоложения, эти ласки должны длиться минимум 15 минут", — зажав в руке секундомер, рекомендует Уикс.*

## ОТ БЕССОННИЦЫ

Вот она — сладкая колыбельная посткоитальных химических процессов в твоем теле! Во время оргазма вырабатывается окситоцин — гормон, помогающий заснуть. Таким образом, в твоей аптечке всегда есть эффективное снотворное.

**МН-СОВЕТ:** *Не хватает окситоцина? Употребляй продукты, стимулирующие выработку серотонина, который, в свою очередь, является главным участником синтеза мелатонина — гормона сна. Например, за 30 мин. до принятия горизонтального положения поешь хлеба из муки грубого помола или индейки.*

**"СЕКС ПРОВОЦИРУЕТ ВЫБРОС ГОРМОНА ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО РОСТА, КОТОРЫЙ БОРЕТСЯ СО СВОБОДНЫМИ РАДИКАЛАМИ В ОРГАНИЗМЕ"**

## ОТ БОЛИ

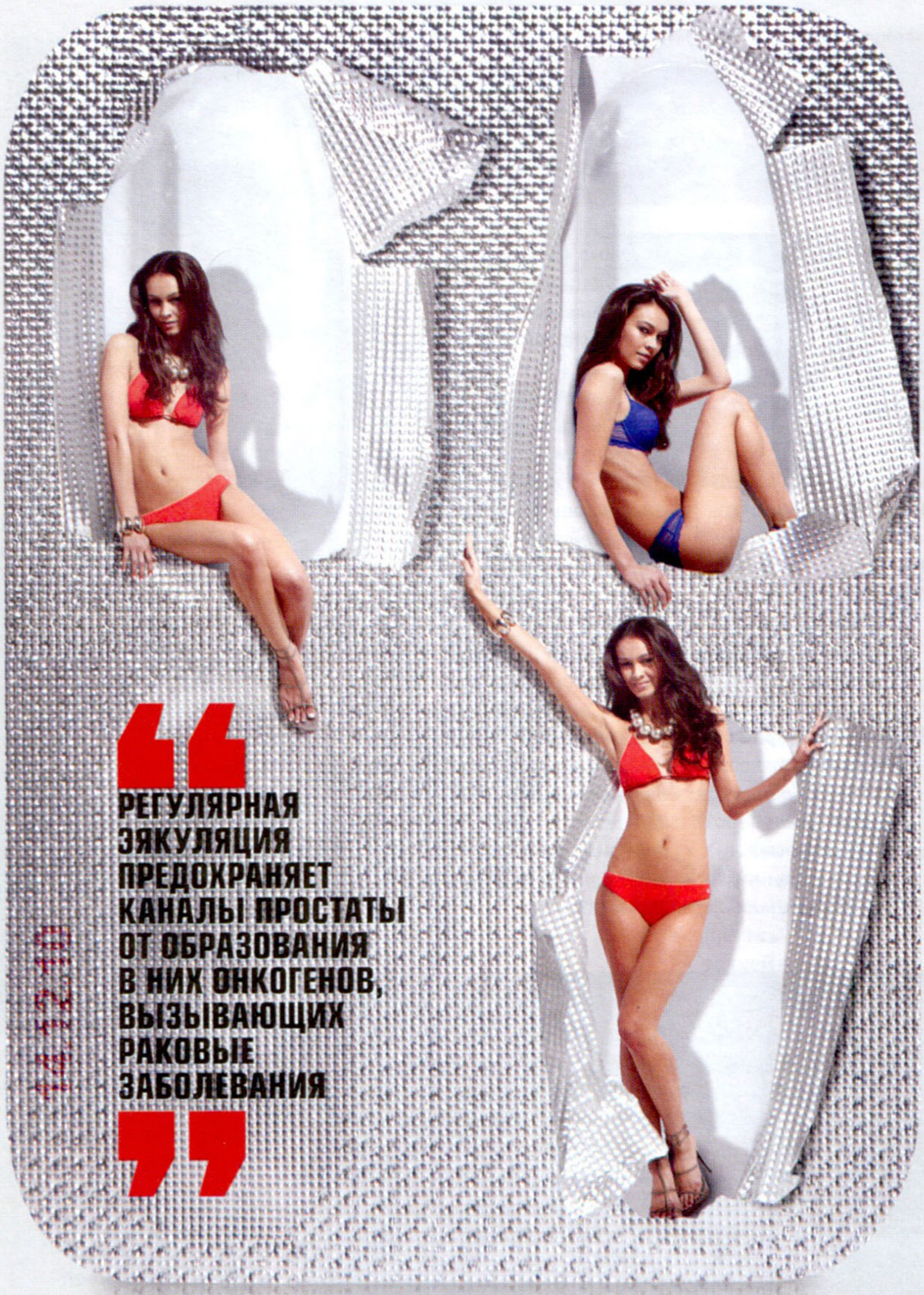
Оргазм способен вдвое уменьшить болезненные ощущения в теле. "За считанные минуты секс на треть повышает количество эндорфинов, природных болеутоляющих нашего организма, — рассказывает профессор Стюарт Броуди из Университета Пейсли, Шотландия. — Есть конкретные свидетельства, что секс помогает справиться с болью в спине и мигренью".

**МН-СОВЕТ:** *Если у тебя что-то болит, избегай чрезмерной активности и двигайся в спокойном темпе. "Попробуйте позу морской звезды, — предлагает изобретательная Пола Холл, — лежа на кровати валетом, лицом вверх, переплетите ноги и для движения используйте захват рук". Восполнить силы после таких экспериментов и окончательно избавиться от боли помогут фрукты: черный виноград и апельсины, например, богаты калием, витаминами C, B и $B_{12}$, которые также повышают уровень эндорфинов в организме.*



www.menshealth.com.ua МН

Epidem.ru Journal-plaza.net



**“РЕГУЛЯРНАЯ ЭЯКУЛЯЦИЯ ПРЕДОХРАНЯЕТ КАНАЛЫ ПРОСТАТЫ ОТ ОБРАЗОВАНИЯ В НИХ ОНКОГЕНОВ, ВЫЗЫВАЮЩИХ РАКОВЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ”**

# И ей на пользу

**1 Питательно**
Чтобы оторвать ее от любимого сериала, сообщи, что мужское семя делает женщину счастливой – ведь со спермой она получает минералы-антидепрессанты калий и цинк. Причем минералы усваиваются вне зависимости от того, каким путем сперма попала в организм дамы.

**2 Не больно**
Секс помогает в профилактике эндометриоза (гинекологическое заболевание, вызывающее боли во время менструации и даже бесплодие). Если верить британскому журналу “Исследования в акушерстве и гинекологии”, сексуальная активность женщины во время месячных в полтора раза снижает риск этой болезни.

**3 Регулярно**
У женщин, которые занимаются сексом по крайней мере раз в неделю, менструальный цикл становится более регулярным и снижается риск рака шейки матки. Причем важен даже не сам оргазм, сколько интимная близость. Так утверждают исследователи Колумбийского и Стэнфордского университетов.

## ПРОТИВ РАКА

Дай волю либидо сейчас — пожнешь плоды в будущем. Мужчины, у которых в 20-летнем возрасте семяизвержение происходило хотя бы семь раз в неделю, в зрелости на треть реже заболевают раком простаты, чем те, у кого в неделю было всего-то три оргазма. Регулярная эякуляция предохраняет каналы простаты от образования в них онкогенов, вызывающих раковые заболевания.

**МН-СОВЕТ:** *Здесь важна регулярность, а не разовые марафоны. Гораздо больше пользы приносит каждодневное семяизвержение, а не многократное с перерывом в месяц. Да и партнерша для этой цели не обязательна. Так что, если идея ежедневного секса почему-либо пугает твою подружку, можешь выступать сольно.*

## И ОТ СМЕРТИ ТОЖЕ

К табличке “Не беспокоить” на двери комнаты уважительно относятся не только горничные в отеле, но и старуха с косой. Десятилетнее исследование Бристольского университета показало, что риск смерти на 50% ниже среди половозрелых мужчин, которых жизнь радует двумя (и больше) оргазмами в неделю. “Регулярный секс повышает уровень дегидроандростерона и тестостерона, а они борются со свободными радикалами — причиной рака и сердечных заболеваний”, — объясняет автор исследования профессор Джордж Дэйви Смит.

**МН-СОВЕТ:** *“Чем дольше он продолжается, тем больше пользы приносит”, — говорит Дэйви Смит. Поэтому балансируй на грани, чтобы оргазм стал интенсивнее. “Когда почувствуешь, что эякуляция близка, войди как можно глубже — пенис окажется в наиболее широкой части влагалища и его стимуляция таким образом уменьшится. Замри на 30 сек., а потом снова начинай двигаться”, — советует твоя знакомая Холл. Если и это не помогает, подумай о работе, только недолго.* ■



Epidem.ru Journal-plaza.net

# 10•13
## ТЕХНИКУМ

**В то время как наши космические корабли бороздят Креща-тик, в постелях граждан царит ровно тот же самый секс, что и 30 лет назад. Даешь новые технологии!**

## ДЛЯ ТЕБЯ

**ТРУБА ЗОВЕТ** Стань героем порнофильма, не отходя от компьютера. Устройство под названием RealTouch объединяет виртуальные технологии с гаптическими. Гаптика – наука об ощущениях. Так вот, RealTouch, подключаясь с одной стороны к компьютеру через порт USB, с другой – к твоему... ну, ты понял, обеспечивает максимальное совпадение того, что происходит на мониторе, с той стимуляцией, которую осуществляет надетое на тебя устройство.

Похожее на средних размеров кабачок, изнутри оно способно менять температуру, уровень увлажнения, диаметр отверстия, жесткость и, конечно же, характеристику движений. Два валика, расположенные сверху и снизу внутренней поверхности RealTouch, могут двигаться независимо друг от друга, моделируя степень воздействия в зависимости от позы, скорости движений и, собственно, самого вида секса, которым занимаются герои фильма. RealTouch умеет изображать даже такие экзотические виды стимуляции пениса, как поглаживания ногами партнерши.

Представитель производителя Бретт Дрисдейл уверяет, что пользователь с первой минуты отличит оральный, вагинальный и анальный секс в исполнении RealTouch. О том, что в приборе использованы новейшие технологии, говорит тот факт, что создал его бывший инженер НАСА. Раньше он отправлял людей в космос на шаттлах, теперь обещает космические ощущения без отрыва от Земли.

Конечно, RealTouch потребует и специальных фильмов, с которыми он будет работать в тандеме. Сейчас готовы серии с такими известными актрисами взрослого жанра, как, например, Саша Грей. Снято "от первого лица", то есть ты видишь все глазами партнера, занимающегося сексом. Список задействованных в проекте порнозвезд обещают постоянно расширять, как и ассортимент видео. Каждый покупатель получит бесплатный период пользования, к тому же девайс жизнеспособен и без видеосопровождения. Продажи устройства начнутся со дня на день. Сейчас разрабатываются также версия для женщин и двусторонняя модель для виртуального секса. **Цена: $150**

**ПРОЖЕКТОР ПЭРИС ХИЛТОН** Из продуктов более классического вида выделить можно Fleshlight, фонарик другими словами. Он не светит и не греет, зато может довольно реалистично заменить женский рот, вагину или анус – конфигурацию ты выбираешь сам при заказе прибора. Можно подобрать и вариант внутренней отделки: гладкие стенки, пупырышки, ребрышки или просто максимально узкий проход (10 или 13 мм против 19 у обычной модели). Fleshlight изобрел бывший офицер полиции Стив Шубин, когда его жена была беременна и из-за риска выкидыша ей запретили секс. **Цена: $90 (США)**

## ДЛЯ НЕЕ

**МУЗЫКА ДЛЯ ОРГАНА** Устройство OhMiBod позволяет дамам по-новому взглянуть на музыку. Вибратор, подключаясь к источнику музыки, начинает двигаться в ритме звучащей мелодии. Громкость звука и чувствительность прибора можно менять независимо друг от друга. Для любительниц слушать музыку в общественных местах есть специальное крепление для плеера, похожее на подвязку. Только не говори подруге, что сделала эту штуку фирма под названием Suki. **Цена: $80**

**УЧЕБА С ПОГРУЖЕНИЕМ** Вибратор SaSi отличается странноватым именем, необычным дизайном и простым принципом управления. Есть пять режимов вибрации, которые SaSi чередует, а девушке просто нужно нажимать на одну кнопку, если стимуляция ей нравится, и на другую, если эти вибрации ей не по душе. Постепенно SaSi разберется в сексуальных предпочтениях хозяйки лучше тебя и будет программировать секс-сеанс из ее наиболее любимых видов стимуляции. **Цена: $175**

Epidem.ru Journal-plaza.net

**Тебе позарез необходимо выглядеть сексуально. Что же надеть, чтобы поразить ее воображение? Посетительницы сайта Cosmopolitan по нашей просьбе оценили шесть вариантов мужского имиджа.**

## ВО ЧТО ДОЛЖЕН БЫТЬ ОДЕТ МУЖЧИНА, ЧТОБЫ ВЫГЛЯДЕТЬ СЕКСУАЛЬНО?

**67%** **Классический костюм с небрежно расстегнутой светлой рубашкой**

**16%** **Облегающий свитер или водолазка**

**9%** **Джинсы с низкой талией и худи**

**6%** **Футболка с необычным принтом и брюки-дудочки**

**2%** **Бесформенный свитер и брюки с карманами на штанинах**

**3%** **Смокинг**
(Всего проголосовали: 10 750 человек)

**Также названы:**

- Костюм Адама
- Джинсы и белая майка
- Военная форма
- Спортивный костюм
- Боксеры
- Водонепроницаемые сапоги, свитер грубой вязки
- Обтягивающие леопардовые трусы
- Маленькие черные стринги
- Толстовка и рэперские джинсы
- Кожаные штаны и косуха
- V-образный вырез на свитере – видны ключицы
- Рваные светло-синие джинсы, галстук, черный средней длины пиджак
- Рубашка с жилетом и "протертые" джинсы
- Штаны на два размера больше, из-под них видны трусы
- Что угодно, главное, чтобы одежда ему шла

## БАСКЕТБОЛ И БЛЕСК В ГЛАЗАХ

А вот результаты аналогичного опроса на сайте MH

**Во что должна быть одета женщина, чтобы выглядеть сексуально?**

**31%** **Мини-юбка, туфли/сапоги на высоком каблуке**

**30%** **Платье с открытой спиной/плечами**

**23%** **Футболка, джинсы в обтяжку**

**21%** **Джинсы или юбка с заниженной талией, виден голый животик**

**15%** **Прозрачная блузка**

**7%** **Пушистый обтягивающий свитер**

(Всего проголосовали 1642 человека)

**Также были названы:**

- Нижнее белье
- Костюм Евы
- Короткая юбка и чулки
- Мужская футболка или рубашка
- Баскетбольная форма
- Короткая юбка без нижнего белья
- Колготки в сетку
- Майка с большим декольте
- Не важно. Главное – блеск в глазах! ■



Epidem.ru Journal-plaza.net

# 26•39
## ИДЕАЛ

**Мы просмотрели кипу мужских журналов и проанализировали, как менялся сексуальный идеал женщины (по 14 основным признакам) в последние 50 лет. Мы рассматривали фотографии с лупой и без, мерили линейкой пропорции и объемы, сравнивали. Результат трудов перед тобой.**

## 50-Е ГОДЫ XX ВЕКА

- **Грудь:** 3-й размер.
- **Талия:** тонкая, особенно в сравнении с бедрами.
- **Бедра:** ярко выраженные, 95-100 см.
- **Рост:** 160-170 см.
- **Прическа:** стрижка, завивка, блондинки превалируют.
- **Губы:** пухлые, помада красная.
- **Брови:** выщипанные, четкие, подрисованные.
- **Мейк-ап:** подводка глаз стрелками, много пудры.
- **Выражение лица:** чувственность, игривость; девиз 50-х – возвращение женственности.
- **Растительность на теле:** природная.
- **Соски:** внушительные ареолы, темные.
- **Телосложение:** женщина-гитара; присутствуют округлость и даже некоторая пухлость, плавность линий.
- **Кожа:** гладкая и чистая от природы.
- **Ноги:** крепкие, мясистые. Модельные туфли на каблуке.

ФОТО: RUSSIAN LOOK, VOSTOCK-PHOTO



Epidem.ru Journal-plaza.net

## НАШЕ ВРЕМЯ

- **Грудь:** 2-3-й размер.
- **Талия:** 60 см.
- **Бедра:** 90 см (не более).
- **Рост:** 170-180 см.
- **Прическа:** роскошные прямые длинные волосы, преимущественно светлые мелированные.
- **Губы:** полные, слегка гипертрофированные, помада натурального оттенка.
- **Брови:** естественные, слегка подкорректированные.
- **Мейк-ап:** незаметный, акцентированный (например, подчеркивающий скулы).
- **Выражение лица:** немного хищное. В некоторых случаях – скука, безразличие.
- **Растительность:** эпилировано все.
- **Соски:** не слишком большие, светлые.
- **Телосложение:** худая женщина, скорее астеник. Пропорции классические, но допускаются любые отклонения. К примеру, чересчур длинные ноги или шея (если это не конкурс "Мисс Вселенная", конечно. Там все строго).
- **Кожа:** ухоженная, выхоленная процедурами, декорированная (допустим, татуировкой).
- **Ноги:** худые, каблук не имеет значения. ■



Epidem.ru Journal-plaza.net

**Дурацкие сайты продолжают рекомендовать в качестве сексуальной еды устриц и пиво со сметаной. Если тебе это надоело так же, как и нам, – читай о 15 новых, но не менее действенных продуктах.**

### ГРАНАТ

Гранатовый сок применяется как народное средство против проблем с эрекцией на Ближнем Востоке уже не одну тысячу лет. И довольно успешно. Все благодаря большому количеству антиоксидантов, благотворно влияющих на работу кровеносной системы.

### БУРЫЙ РИС

Повышенные дозы магния и витаминов группы В. Про первый см. "Какао", витамины группы В необходимы для выработки тестостерона. О важности этого гормона, надеемся, подробно рассказывать не надо.

### ПОПКОРН

Киноеда – продукт, чрезвычайно богатый аргинином. Эта аминокислота, попадая в твой организм, стимулирует выработку оксида азота, который, в свою очередь, расслабляет кровеносные сосуды, улучшая движение крови. Именно так действует виагра. Намек понял? Нажарь кукурузы перед совместным просмотром свежего порнофильма.

### КРАСНОЕ ВИНО

Помимо свойства снимать стресс и развязывать язык, известного многим (некоторым – даже слишком хорошо), красное вино в умеренных количествах стимулирует кровообращение и тонизирует сосуды. Поэтому, закусив всем вышеперечисленным, запей ужин стаканчиком сухенького. И в кроватку.

### КАКАО

Какао-бобы богаты фенилэтиламином – природным наркотическим веществом, вызывающим эйфорию влюбленности. Чашка какао (или кусочек черного шоколада) бодрит, снимает стресс и настраивает на правильный лад. К тому же в какао полно магния, полезного для работы мышц и нервов – чтобы действовать активнее и чувствовать острее.

### ВАНИЛЬНОЕ МОРОЖЕНОЕ

Вещества, входящие в состав ванили, усиливают приток крови к члену – утверждают специалисты из Чикагского университета. Сливки, в отличие от обезжиренного молока, содержат гораздо больше кальция. Этот минерал необходим для нормальной работы мышц. И члена, который в некотором смысле тоже мышца.

### АВОКАДО

Ацтеки считали авокадо афродизиаком за внешнее сходство плодов с тестикулами. В наш просвещенный век этот фрукт (овощ? ягоду?) принято ценить за содержание приличного количества бета-каротина, калия, магния и витамина Е.

### КЕДРОВЫЕ ОРЕХИ

Весьма богаты витамином Е, который по-другому называется токоферолом. "Токос феро" в переводе с древнегреческого означает "приносить потомство". Комментарии тут, думается, излишни.



Epidem.ru Journal-plaza.net

### БАНАНЫ

Говорят, из банановой кожуры можно сделать наркотик под названием бананин. Но лучше запечь слегка зеленоватые бананы, выскрести из кожуры слегка размякшее содержимое и съесть его с тем же ванильным мороженым. Все ради бутенина – не то чтобы наркотика, но действительно возбуждающего вещества, улучшающего настроение и стимулирующего сексуальное влечение.

### ЧЕСНОК

Сильнейший афродизиак. Все благодаря содержащемуся в чесноке аллицину – аминокислоте, стимулирующей кровообращение. Есть два "но". Первое: аллицин – очень нестабильное вещество и разрушается при готовке, клади в блюдо чеснок в самый последний момент. Второе: есть это блюдо надо вдвоем, иначе чесночный запах (тоже, кстати, следствие наличия аллицина) будет действовать явно не в твою пользу.

### МАНГО

За что ацтеки ценили авокадо, за то же индийцы уважали манго. Как и ацтеки, не ошибались. Бета-каротина в манго даже больше, чем в моркови. Также в нем полно входящего в состав спермы витамина С, витаминов группы В, калия и железа.

### БРАЗИЛЬСКИЕ ОРЕХИ

Ученые из Университета итальянской Падуи установили связь между недостатком селена в пище и мужским бесплодием. Этот минерал предотвращает повреждение сперматозоидов. Съедай ежедневно по три ореха – в них содержится дневная норма селена.

### АРБУЗ

И тут есть несравненный аргинин. О пользе этой аминокислоты для сосудов читай в параграфе "Попкорн". Добавим также, что аргинин способствует улучшению настроения, делает человека более активным, инициативным и выносливым.

### ИМБИРЬ

Британские ученые кормили одну группу мышей имбирем, а другую по старинке сыром. Первая бригада по окончании эксперимента оголодала, зато отрастила себе здоровенные тестикулы. Вторая бригада была сытой и довольной, но с яйцами мышиного размера. Есть все основания считать, что на выработку тестостерона и спермы у людей имбирь влияет точно так же. ■

### КУНЖУТНЫЕ СЕМЕЧКИ

В Древней Греции кунжут считался символом плодородия, кунжутное печенье дарили невестам перед свадьбой. Что, в общем, логично – кунжут богат селеном, цинком, кальцием, магнием и витамином Е, важнейшими для поддержания и усиления либидо веществами.



Epidem.ru Journal-plaza.net

**Каждый шестой мужчина уже в промежутке между 20 и 30 годами становится импотентом – временно или навсегда. Впрочем, мы знаем, как не попасть в "шестую колонну".**

## 6 ИЗВЕЧНЫХ ВРАГОВ СЕКСУАЛЬНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

**1 Недолеченные половые инфекции** Ты можешь и не знать, что подцепил, например, хламидиоз (эта болезнь зачастую протекает бессимптомно), а лет через пять он приведет к простатиту, импотенции и бесплодию. Поэтому возьми за правило посещать уролога и проверяться на подобные штуки как минимум раз в год.

**2 Невнимание к позвоночнику** После любой травмы (или сильного ушиба) позвоночника, даже удачно залеченной, надо регулярно обследоваться, чтобы не пропустить грыжу или какую-нибудь другую гадость.

**3 Чрезмерное увлечение горным велосипедом** Можно заработать необратимую деформацию мошонки со всеми вытекающими.

**4 Пирсинг пениса** Даже если серьги ты вскоре вынешь, травма пещеристого тела аукнется — пусть не сразу, но в очень недалеком будущем. Да и вообще, XXI век на дворе, не смеши людей побрякушками.

**5 Истерики и психозы** Если ты всю жизнь срываешься, по пустякам и не только, психуешь, материшься и швыряешься тапками, твое психическое равновесие постепенно расшатается, нервы разболтаются, голова разучится давать правильные сигналы члену — и ты станешь не просто импотентом, а злобным импотентом.

**6 Курение** Все дело в его разрушающем влиянии на кровеносные сосуды. Курящие и при этом бодрые, сексуально активные старички в природе не встречаются. Помни про накопительный эффект и необратимые процессы в организме — бросай немедленно!

Epidem.ru Journal-plaza.net

# И ШЕСТЬ СОВРЕМЕННЫХ СПОСОБОВ ПРОДЛИТЬ ПОТЕНЦИЮ

**СОСУДОСТРОЕНИЕ**
Проблемы с кровотоком – первостатейный враг члена. Надо избегать болезней и нарушений, провоцирующих атеросклероз. Главные враги – высокое содержание холестерина (только именно высокое, так как слишком низкий холестерин, являющийся строительным веществом для тестостерона, также ведет к снижению потенции), абдоминальное ожирение (пузо), гипертоническая болезнь и сахарный диабет.

**РАЗНОСОЛЫ**
У каждого народа есть свои кулинарные секреты отличной потенции, но основное правило везде одно – еда просто должна быть разнообразной. Пищевое однообразие снижает производство гормонов. Крайне важно постоянно следить за тем, чтобы в рационе было много пищевых волокон – то есть налегать на фрукты и овощи, есть жирную рыбу минимум два раза в неделю, но ограничить потребление жирного мяса, сладкого и мучного. Все довольно просто, главное – не забывать об этом.

**ФИЗКУЛЬТУРА НЕ СПОРТ**
"Важны регулярные, но умеренные физические нагрузки", – советует сексолог Кульгавчук. Наши данные это подтверждают. Активный спорт и активный секс требуют много сил и времени. И в какой-то момент организм становится не в состоянии сочетать и то и другое. То есть либо спорт, либо долгая потенция.

**ГОРЯНКА**
Препарат на основе этого растения (активно растущего на Дальнем Востоке, на Кавказе, в Турции и Болгарии, но при должном уходе вызревающего и в средней полосе), недавно испытанный учеными из Миланского университета, должен появиться на аптечных прилавках раньше, чем у тебя возникнут проблемы с эрекцией. Действует не хуже виагры, но практически никаких побочных эффектов.

ФОТО: BARNABY WILSHIER

Epidem.ru
Journal-plaza.net



Epidem.ru Journal-plaza.net

**ЯРМАРКА МЕДА**

"Один из основных природных поставщиков аналогов андрогенов – мужских половых гормонов – мед, – сообщает кандидат медицинских наук диетолог Альфред Богданов. – Он насыщен так называемыми фитоэкдистероидами – безвредными стимуляторами мужских гормонов. Кроме того, очень важно есть как можно больше зелени, овощей и фруктов, которые также содержат эти вещества".

**ПАРУ РАЗ В НЕДЕЛЮ МИНИМУМ**

В ответ на любые "легко сказать" от одиноких мужчин сексолог Евгений Кульгавчук сообщает, что временной заменой женщины может стать мастурбация – не реже одного раза в 7-10 дней. При длительных простоях сексуальная функция консервируется. Это очевидно, потому что организм начинает думать, что тебе данная функция больше не нужна. Если сейчас эту функцию ты еще можешь наладить, то после 50 она может уже и не расконсервироваться никогда.

# История одного члена

**9•12** **неделя эмбрионального развития** Формируются наружные половые органы.

**8•9** **месяц эмбрионального развития** Яички опускаются в мошонку.

**5•6** **лет** Возможна первая эрекция.

**9•10** **лет** Семенники (яички) начинают прибавлять в размере.

**11•13** **лет** Резкий рост выработки мужских гормонов.

**12•14** **лет** Первая эякуляция, рост яичек и члена.

**15•16** **лет** Первые волосы на груди.

**18•19** **лет** Окончание гормонального развития, юноша превращается в мужчину.

**25** **лет** Прекращение роста члена и яичек, прекращение роста выработки спермы.

**35** **лет** Снижение активности сперматозоидов, увеличивается вероятность деформации генетической информации, переносимой сперматозоидами.

**35•40** **лет** Начало снижения уровня тестостерона на 1% в год.

**50** **лет** Первые непатологические случаи импотенции на фоне неправильного образа жизни.

**94** **года** Самый поздний документально подтвержденный случай оплодотворения. ■



Epidem.ru Journal-plaza.net

**В последнее время редакторы Men's Health похудели и осунулись, появилась дрожь в руках. Дело в том, что мы несколько недель внимательно отсматривали новинки порнографии — надо же было выявить свежие тенденции в видео для взрослых. С трудом выявленные три тенденции нам прокомментировали эксперты.**

## 1. ИЗ ПОРНО ИСЧЕЗЛА СЮЖЕТНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ. НЕТ БОЛЬШЕ МЕДСЕСТЕР И ВОДОПРОВОДЧИКОВ. ЗАМЕНА ЭТИМ КЛАССИЧЕСКИМ ГЕРОЯМ НЕ ПОЯВИЛАСЬ.

**БОРИС ИВАНОВ, кинокритик:** Когда основным порноформатом стало видео, выяснилось, что большинство зрителей, не останавливаясь на разговорных сценах, сразу перематывают на "экшен". К тому же занимающихся сексом людей тяжело воспринимать как персонажей. Очень трудно снять порносцену так, чтобы зрители видели вымышленных героев, а не "куски мяса".

Последний гвоздь в гроб сюжетного порно вбил Интернет. Сеть создала спрос на короткие секс-сцены, которые легко продавать на тематических сайтах — в такой ролик "сантехника" не вставишь.

Впрочем, еще пользуются спросом пародии и сатиры (вроде порноверсии "Пиратов Карибского моря" или фильма "Кто пялит Пейлин?", издевающегося над бывшим кандидатом в вице-президенты Америки). Сюжетный порнофильм с оригинальным сюжетом сейчас вряд ли можно успешно продать. Единственное исключение — сюжетное псевдореалити. Скажем, героиня фильма — порнозвезда, которая приходит на встречу с фанами и занимается с ними сексом. Или ездит по городу и подбирает на улице парней. Конечно, все это липа. Но выглядит реалистично, поскольку порнозвезды играют самих себя, а не каких-то условных домохозяек.



©ФОТО: EAST-NEWS
www.menshealth.com.ua MH
Epidem.ru Journal-plaza.net

## КСТАТИ...

**...ты думаешь, что смотришь порно ради приятных ощущений?**

А вот и нет. Зрелище того, как посторонний мужчина пользует привлекательную блондинку, вряд ли радует тебя. Тут задействован другой механизм. Исследование Атлантического университета (Флорида) доказывает, что причина эрекции в данном случае – дух соперничества. Психологи считают, что твой мозг запрограммирован думать что-то вроде "я следующий!" каждый раз, когда ты становишься свидетелем полового акта, – и все ради того, чтобы убедиться, что именно твое семя породит жизнь, вытеснив сперму предшественника. Способ оправдаться, если девушка не одобряет твою коллекцию фильмов Саши Грей.

## РОСТ ПОРНОРЫНКА АМЕРИКИ, КРУПНЕЙШЕГО В МИРЕ:

**1970**
**$10**
**миллионов**

**1998**
**$800**
**миллионов**

**2001**
**$3,5**
**миллиардов**

**2007**
**$12**
**миллиардов**

**Александр Грек, независимый эксперт:** Ничто никуда не пропадало. Все жанры, которые существовали раньше, существуют по сей день. Другое дело, что сейчас выбор несравнимо больше, чем раньше, и в каждом конкретном жанре тиражи гораздо меньше, чем на заре порноиндустрии.

### 2. ПОРНО СТАНОВИТСЯ ВСЕ ЖЕСТЧЕ И РЕАЛИСТИЧНЕЕ. КАК ЭТО ВЛИЯЕТ НА ПОТРЕБИТЕЛЕЙ?

**Борис Иванов:** Поскольку порно не может привлекать сюжетом, которого нет, и спецэффектами, на которые нет денег, то порностудии занимаются фетиш-маркетингом. Любите подростков? Вот серия с 18-летками. Любите старушек? Вот серия с 60-летними. А поскольку для ряда зрителей фетиш – жесткий секс, это направление цветет и пахнет.

Порно возбуждает любопытство и удовлетворяет его. Одна женщина с 50 парнями? Три вибратора в одной заднице? Пожалуйста. Даже если это не их фетиш, люди все равно смотрят, поскольку у них нет шансов увидеть такое вживую.

Впрочем, основная часть порно играет с "форматом" женщин, а не с "форматом" секса. Поскольку физиологические возможности человека конечны и давно достигнуты. С конкуренцией тут не разгуляешься. А вот разнообразие женщин неисчерпаемо.

**Евгений Кульгавчук, сексолог:** Порнография в некоторой степени определяет секс-потребности и предпочтения человека, особенно лиц с порнофилией (зависимостью от порнографии). И таких людей сейчас становится больше. Беда в том, что не все люди понимают, что это жанр больше "художественный", чем документальный. В результате такой человек получает неверное представление о половой жизни, которое впоследствии ведет к специфическим реакциям. Например, жесткая порнография приводит к выхолащиванию эмоций, платоническая и эротическая составляющая отношений становятся досадной помехой. Секс все больше носит характер не отношений, а телодвижений. В широком смысле это приводит к сексуальной инвалидизации, в первую очередь мужчин.

### 3. ПОРНОИНДУСТРИЯ РАСТЕТ

**Александр Грек:** Я могу выделить несколько основных направлений развития. Во-первых, так скажем, "технопорно" (в этом жанре делается акцент на технике секса, физических способностях актера). Ее лидер – компания Evil Angel. Началось все с легендарной "Глубокой глотки", и с тех пор каждые полгода "техники" берут новую высоту. Последнее достижение – три члена в заднице русской порнозвезды, не помню ее имя, к сожалению.

Другое направление — новые формы подачи "материала". Несколько лет назад появился жанр Point of View, когда видео снимается, как в игре Doom, глазами мужчины. Достаточно новый жанр — "первый раз", когда начинающая порнозвезда впервые делает что-то перед камерой. Решена и проблема трудоустройства вышедших в тираж актрис — они выступают в роли гуру в учебных фильмах. Под руководством старших молодые актеры учатся правильно делать минет, заниматься анальным сексом и так далее.

Что касается перспектив, то явно порно будет и дальше мигрировать в Интернет. И я не вижу причин бояться, что бесплатные сайты убьют индустрию — как уже выяснилось на примере музыки, за качественные и доступные MP3 люди готовы платить деньги, если эти деньги не заоблачны. Вообще я считаю, что порно переживает сейчас такой расцвет, какого еще никогда не было.

## ПОРНОТРЕНДЫ

**Наш корреспондент обежал пару дюжин магазинов "XXX-видео" и расспросил продавцов, что у них пользуется наибольшим спросом:**

1. "Все новинки фирмы Evil Angel".
2. "Прекрасно идут "Очень молоденькие" ". Еще "Бурятская аномалия" хорошо идет".
3. "Кастинги берут, особенно анальные".
4. "Новинка, видео с закрытых клубных вечеринок. Беспредел творят".
5. "Главное, чтобы анал". ■



Epidem.ru Journal-plaza.net

**Когда мы говорим о "современном сексе", речь, конечно, идет о переменах в секс-индустрии – новых игрушках и лекарствах, советах врачей, одежде. Базовые представления о сексе остаются неизменными на протяжении тысяч лет, что подтверждают исследования историков и антропологов (изучивших племена, до сих пор живущие в каменном веке). Например:**

## РАЗМЕР ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ. КАК ЗНАК СЕКСУАЛЬНОЙ СОСТОЯТЕЛЬНОСТИ...

Индейцы бразильского племени топамина еще не так давно давали ядовитой змее укусить себя в член, потому как после укуса он распухал и увеличивался в размерах. Через полгода действие яда проходило и надо было повторять мучительную процедуру снова.

## ...И КАК СИМВОЛ СТАТУСА И ВЛАСТИ

Избранные индийцы из племени садху с детства подвешивали специальные грузы к членам, чтобы растягивать их до невероятных размеров, – член затем скручивали и укладывали в специальную корзинку. Такой аппарат уже не мог выполнять свою основную функцию, зато отлично выполнял роль статусную.

## МУЖЧИНА ПРИДУМАЕТ ТЫСЯЧИ ОПРАВДАНИЙ ДЛЯ ПОХОДА НАЛЕВО

Некоторые мусульмане-шииты до сих пор признают временный брак – "мута". Если мужчина находится в путешествии или на войне, он имеет право заключить временный брак. Такой брак не будет считаться изменой.

ФОТО: FOTOBANK



Epidem.ru Journal-plaza.net

## СЕКСУАЛЬНУЮ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ МОЖНО ПОВЫСИТЬ КОСМЕТИЧЕСКИМИ ПРОЦЕДУРАМИ

Мужчины полинезийского острова Мангайя делали себе на головке члена татуировку с изображением вагины. Женщины татуировали вагину снаружи и внутри, демонстрируя таким образом свою привлекательность. Татуировка была крайне важной и обязательной – ребенок, зачатый женщиной с нетатуированной вагиной, при рождении должен быть убит.

## СЕКС — САКРАЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ, ОБЛАДАЮЩЕЕ МАГИЧЕСКИМИ СВОЙСТВАМИ

У древних финикийцев существовал обычай – каждый год перед севом на поле выносили глиняную статую бога Беса, держащего себя глиняной рукой за огромный глиняный фаллос. В специальную воронку на голове бога наливали молоко, которое вытекало из фаллоса. "Эякулировав" таким образом на поля, бог оплодотворял их. Оставалось устроить в поле небольшую оргию – и можно сеять.

## РАЗМЕР МОЖЕТ БЫТЬ АРГУМЕНТОМ В СПОРЕ НА ОТВЛЕЧЕННУЮ ТЕМУ

ДЕВОЧКАМ, ЖИВШИМ НА ОСТРОВАХ ЧУУК В МИКРОНЕЗИИ, С ДЕТСТВА ОТТЯГИВАЛИ ПОЛОВЫЕ ГУБЫ. ЧЕМ ДЛИННЕЕ – ТЕМ КРАСИВЕЕ И СЕКСУАЛЬНЕЕ. В ЭТИ ГУБЫ ДЕВУШКИ ЗАТЕМ ВСТАВЛЯЛИ ЧТО-ТО ВРОДЕ СЕРЕЖЕК-КОЛОКОЛЬЧИКОВ. ЕСЛИ ДВЕ ЖЕНЩИНЫ ПОВЗДОРИЛИ, ОНИ НАЧИНАЛИ СОСТЯЗАТЬСЯ МЕЖДУ СОБОЙ В ДЛИНЕ ПОЛОВЫХ ГУБ И ЗВОНЕ КОЛОКОЛЬЧИКОВ. У КОГО ДЛИННЕЕ И ЗВОНЧЕ – ТА И ПОБЕДИЛА.

## ПРЕСЫЩЕННОСТЬ В СЕКСЕ ПРИВОДИТ К ИЗВРАЩЕНИЯМ

Рассказывают, что византийская императрица Феодора (500-548 гг. н. э.) заявляла, мечтательно закатив глаза: "Как жаль, что бог не даровал мне больше возможностей доставлять наслаждения большему числу людей одновременно". Правду ли рассказывают, неизвестно, но сам этот анекдот хорошо иллюстрирует нравы, царившие в поздней Римской империи.

## СЕКС ДО СВАДЬБЫ НЕПРИЕМЛЕМ

Когда пара зулусов принимала решение пожениться, родственники устраивали праздник, нечто вроде помолвки. Девушку проверяли на девственность специально уполномоченные люди, после чего будущий муж получал право потереть своим членом ее сведенные бедра – как знак того, что скоро он получит право на полноценный секс.

## СЕКС СВЯЗАН С СОПЕРНИЧЕСТВОМ МЕЖДУ МУЖЧИНАМИ

В древности мужчина из эфиопской народности данакил, пожелавший жениться, должен был подарить невесте член убитого врага (а лучше несколько). И радовать такими подарками ее всю жизнь, иначе жена могла (и должна была) подвергнуть его немилосердному осмеянию.

## СЕКС-ИГРУШКИ ВНОСЯТ ПРИЯТНОЕ РАЗНООБРАЗИЕ В ЖИЗНЬ

Изображения искусственных фаллосов появлялись еще на древнегреческой керамике. Предки аргентинцев сотни лет назад использовали кисточки из волос животных как насадки на член. Племя понапе из Микронезии использовало в качестве клиторального стимулятора муравьев, чьи укусы добавляли женщинам ощущений во время секса. ■



Epidem.ru Journal-plaza.net

# 93•100
ТЕСТ

**Сексом занимаются все, а вот сексуальными можно назвать лишь некоторых. Пройди тест и узнай, входишь ли ты в число избранных.**

## 1.
## БЕЗ КАКИХ ПРОДУКТОВ ТЕБЕ ТОЧНО НЕ ЖИТЬ?

**А.** Без мяса ☐
**Б.** Без фруктов и овощей ☐
**В.** Без выпечки ☐

Лауреат Нобелевской премии Конрад Лоренц обнаружил, что поедание мяса запускает в мозге биохимическую реакцию, которая повышает агрессивность (работает этот механизм и у хищных животных, и, соответственно, у тебя). Эндокринологи же давно констатировали, что агрессивное поведение самцов и их сексуальная активность тесно связаны, так как обусловлены одними и теми же андрогенами. Тем не менее фрукты и овощи, содержащие большое количество витаминов (особенно важен Е), способствуют выработке энергии в организме, что тоже немаловажно.

## 2.
## ТВОИ ЛЮБИМЫЕ ЦИФРЫ НА СПИДОМЕТРЕ АВТОМОБИЛЯ...

**А.** 180 ☐
**Б.** 100 ☐
**В.** 60 ☐

Канадские психологи Энтони Богэрт и Уильям Фишер, проведя тестирование 215 молодых мужчин, выяснили, что повышенная секс-активность напрямую связана с любовью к рискованным занятиям. Например, к скоростной езде, экстремальным видам спорта и азартным играм.

## 3.
## КОГО ТЫ ВИДИШЬ, КОГДА СМОТРИШЬСЯ В ЗЕРКАЛО?

**А.** Ухоженного мужчину в хорошей физической форме ☐
**Б.** Почти идеал – осталось только побриться и подкачать пресс ☐
**В.** Никого – твои отросшие брови закрывают глаза ☐

"По большому счету сексуальность – это не свойство человека, а социальная конструкция, созданная массмедийной культурой, – говорит сексолог Сергей Смирнов. – Ухоженный, элегантный, с элементами брутальности – вот современный образец сексуального мужчины. Со взглядами и стереотипами можно поспорить, но точно одно – в неухоженном, немытом парне вряд ли можно разглядеть что-то сексуальное".

## 4.
## ТВОЙ ДЕВИЗ ПО ЖИЗНИ

**А.** Всегда будь первым и бери от жизни по максимуму! ☐
**Б.** Не болтай лишнего, чтобы никто не узнал о твоих слабостях! ☐
**В.** Не выпендривайся, если не хочешь, чтобы тебе наваляли! ☐

Американский социолог Шелли Фельдман доказала, что в представлениях и мужчин, и женщин представители сильного пола оказываются гораздо привлекательнее, если обладают волевым характером и стремлением побеждать. Да и вообще, склонность к соревновательному поведению – следствие повышенного содержания тестостерона, главного мужского гормона.

Epidem.ru Journal-plaza.net

## 5.

## КАК ДУМАЕШЬ, ПОЧЕМУ ДЕВУШКИ ТАК ЛЮБЯТ, КОГДА ТЫ ГОВОРИШЬ ИМ О СВОИХ ПРЕКРАСНЫХ ЧУВСТВАХ?

**А.** Потому что мечтают, чтобы кто-то заботился о них, не скрывая эмоций... ☐
**Б.** Потому что мама им говорила, что секс без любви – это плохо ☐
**В.** Потому что насмотрелись тупых сериалов и мелодрам ☐

Существует мнение, что настоящий мужчина должен заниматься сексом, а не любовью и опасаться эмоциональной привязанности. Реальные исследования доказывают обратное. Кандидат психологических наук Юрий Левченко приводит данные своих многолетних наблюдений за людьми: более половины мужчин в возрасте 20-40 лет не удовлетворяет сухой, бесчувственный секс, а подавляющее большинство женщин считают сексуальными партнеров, способных проявлять сильные эмоции.

## 6.

## ВСТРЕЧАЯСЬ С ДРУЗЬЯМИ, ТЫ ЧАСТЕНЬКО ПРЕДЛАГАЕШЬ ИМ ПОИГРАТЬ В...

**А.** Дартс или бильярд ☐
**Б.** Пейнтбол или квазар ☐
**В.** Настольный теннис или шашки ☐

Вот Зигмунд Фрейд утверждал, что бильярд – самая сексуальная игра. В том смысле, что он лучше всех других наводит на вполне определенные мысли, подсознательно вызывая у них сексуальные желания. Длинным кием мужчина забивает шар в лузу... ну, сам понимаешь. Дартс – более наивный вариант, но смысл тот же.

## 7.

## КАК ТЫ СОБИРАЕШЬСЯ ПРОВЕСТИ ЛЕТНИЙ ОТПУСК?

**А.** Отправишься в экзотическую страну ☐
**Б.** Навестишь друзей в другом городе ☐
**В.** Вскопаешь все грядки на своей даче ☐

Известный отечественный сексолог Игорь Кон утверждает, что жажда сексуальных приключений сопровождается не только любовью к риску, но и страстью к новым ощущениям. Остались ли у тебя на даче неизведанные грядки?

## 8.

## САМАЯ СЕКСУАЛЬНАЯ ЧАСТЬ ТЕЛА МУЖЧИНЫ — ЭТО...

**А.** Ягодицы ☐
**Б.** Бицепсы ☐
**В.** Большой член ☐

Сексолог Сергей Смирнов: "Как мужчина скажу: без хорошо работающего пениса никакой сексуальности в принципе быть не может. А как сексолог могу отметить, что для женщин в представлениях о сексуальности более значимы эстетические моменты. Такие как накачанные ягодицы, например".

## ТЕПЕРЬ ПОСМОТРИ, КАКИХ ОТВЕТОВ У ТЕБЯ БОЛЬШЕ

**БОЛЬШЕ А**
**[Артур Пирожков]**
Ты мегасексуален. Настолько, что все вокруг сгорает. Только не залипай надолго у зеркала – это чревато неприятными последствиями для тебя. И для него.

**БОЛЬШЕ Б**
**[Секс-норма]**
Ты в меру брутален, в меру ухожен и в меру развит. Проявляешь интерес к женщинам и прекрасно понимаешь, что между вами существуют различия. А значит, умеешь найти подход к девушке – если она того стоит, конечно. Не переставай работать над собой, и сексуальная активность тебе обеспечена.

**БОЛЬШЕ В**
**[Неандерталец]**
Если дело так и дальше пойдет, тебе суждено умереть в одиночестве в замшелой пещере, выцарапав обломанными ногтями свое последнее желание на холодном камне. Перспектива не радует? Решишься на метаморфозы – начинай с бровей. ■

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.



Epidem.ru Journal-plaza.net

# ЛЮБИМАЯ и





Epidem.ru Journal-plaza.net

# РАБОТА

**Возможно, Конституция и гарантирует тебе право на труд. Но даже она не в силах обязать твою девушку с пониманием относиться к тому, что большую часть дня ты проводишь не с ней, а с коллегами по офису. Арина Винтовкина делится идеями, как наладить гармонию в союзе: ты — девушка — работа.**

ИЛЛЮСТРАЦИИ: АЛЕКСАНДР ГРИГОРЬЕВ

Представим на секундочку, что ты являешься обладателем двух безусловных сокровищ — прекрасной работы и не менее прекрасной женщины. Тогда, подозреваю, тебе знакома ситуация, когда девушка, презрев всякие каноны логики и здравомыслия, принимается бунтовать против соперницы, читай — твоей трудозанятости. (Нет? Ну, погоди чуток, видимо, ты просто не так давно обрел личное счастье и подруга пока держит себя в руках.) Разумеется, барышня в курсе, что твоя зарплата имеет непосредственное отношение к тому, насколько будет весел ваш совместный досуг и регулярен шоппинг. Более того, она и сама не раз говорила, что на дух не переносит великовозрастных трутней, которые просиживают штаны перед теликом и стреляют у мамы-пенсионерки мелочь на презервативы и пиво. Однако при всем при том она отказывается понимать, почему ты отменяешь поездку на SPA-курорт ради командировки в районный центр и не готов прервать разговор с боссом, дабы ответить на ее романтическое SMS с кучей смайликов. И, как следствие, устраивает хулиганские демарши.

Единожды оседлав эту лошадку (“Ты любишь не меня-я-я-я, а свою работу-у-у-у!”), девушка с нее навряд ли слезет. По крайней мере, я сама (и полчище моих подруг) во всем, что касалось мужского трудоголизма, неизменно проявляла удивительную твердолобость: закатывала безобразные сцены, сиротливо плакала в прихожей, пока бойфренд вязал узлы на галстуке, и ложилась костьми у дверей, лишь бы он позвонил начальнику и сказался больным. И так до победного, пока несчастный карьерист не бросал либо меня, либо работу. Теперь же, пользуясь случаем, я хочу — нет, не попросить прощения у ребят, чью карьеру и нервную систему я так самозабвенно рушила, — а помочь тебе наладить некое подобие баланса между личным и общественным.

**СПЕЦРЕПЛИКА ЧАСТНОГО ПСИХОЛОГА ДМИТРИЯ СИНАРЕВА:**

**Любая женщина претендует на первостепенную роль в жизни любимого человека. Но претендовать – отнюдь не значит устраивать, как вы говорите, демарши. Ультиматумы обычно предъявляют не очень мудрые девушки. С другой стороны, возможно, в этом есть и вина мужчины. Мы плохо умеем подчеркивать значимость близких нам людей, скупимся на знаки внимания, из-за чего женщина начинает сомневаться: “А действительно ли он меня любит?” В идеале женщина должна быть напрямую заинтересована в том, чтобы ее мужчина активно и продуктивно работал. И легче всего этого добиться, используя метод положительного подкрепления. Например, “отмечать” каждую удачно заключенную сделку или сданный проект букетом цветов, подарком, походом в ресторан и т.д. Если женщина будет получать, грубо говоря, ди́виденды, со временем у нее выработается что-то вроде рефлекса: ее мужчина успешен, а стало быть, и у нее есть повод для радости.**



Epidemiology Journal-plaza.net

## КАРЬЕРА — ЭТО ВАЖНО

Что еще, кроме материальной компенсации, может заставить нас отпускать тебя на работу? Мой личный опыт и ангажированный психолог говорят об одном: многое зависит от того, как ты сам позиционируешь свою трудозанятость. Акцента может быть два: либо труд удовлетворяет твои карьерные амбиции, либо просто приносит радость. И лучше бы тебе, дорогой читатель, откусить себе язык, чем рассказывать девушке про "просто радость". Потому что для нас это не аргумент. Даже если с 10 до 6 ты лепишь глиняные свистки, не вздумай щебетать о призвании, полете души и радости созидания! (Сколько бы поначалу девушка ни умилялась тому, какой одухотворенный бойфренд ей достался, в итоге она неизбежно придет к выводу, что ты маешься дурью.) Женщину нужно обаять перспективой. Она хочет слышать о том, что ты вкалываешь, поскольку намереваешься занять как минимум кресло директора завода глиняных свистков.

Чтобы ты знал, с нашей стороны это не столько корысть, сколько здравый смысл. Парень, имеющий четкий план захвата карьерного Олимпа, — это, во-первых, чертовски сексуально, поскольку попахивает альфа-самцизмом. А во-вторых, вселяет надежду, что старость мы будем коротать в кондиционированном бунгало на Канарах. И ради такого персонажа действительно стоит забить на свой эгоизм и научиться говорить по утрам вежливое: "Удачного тебе дня, любимый". Отсюда правило: регулярно акцентируй внимание девушки на том, что твое бдение в офисе с лихвой окупится. И чем грандиознее окажется картина будущего, тем более осмысленным будет ее ожидание тебя с работы. Когда грезишь о новой шубке и Оксфорде для наследников, время летит незаметно.

"Но за сказанное нужно отвечать, — робко напоминает психолог Синарев. — И если карьерного скачка, о котором ты так много и увлеченно говорил, не случится, девушка не упустит возможности тебе это припомнить. Я бы порекомендовал на фоне разговоров о светлом будущем подчеркивать значимость того, чем ты занимаешься в данный момент. В частности, свой профессиональный авторитет и важность того, что ты делаешь для других людей. Не стесняйся рассказывать подруге, какие блестящие идеи ты выдвинул, как помог коллеге и был оценен начальством. Чтобы она тобой гордилась, необходимо делиться с ней даже маленькими победами. Даже если ты лепишь свистки, она должна знать, что ты лучший в своем деле".

## КАРЬЕРА — НЕ ГЛАВНОЕ

Но одних только блестящих перспектив женщине недостаточно. Ей подавай карьериста с человеческим лицом. То есть того, кто хоть изредка способен легкомысленно проспать собрание акционеров и под лозунгом "А гори оно все синим пламенем!" посвятить день блаженному ничегонеделанию. Если этого не происходит, барышня сама начинает провоцировать парня на нарушение трудовой дисциплины. "Кукусик, ну что тебе стоит?" — ластится девушка, предусмотрительно облачившись в новое белье. "Пусик, ну неужели за один день прогула тебя уволят?" — уговаривает искуситель-ница. "Работа тебе важнее меня в кружевных трусах, сухарь ты бесчувственный!" — рыдает она и драматично хлопает дверью спальни. И поверь, печаль ее глубока и чистосердечна, поскольку теперь ей будет мерещиться, что по ночам она ложится в одну постель не с живым теплокровным мужчиной, а с человекоподобным банкоматом.

Как говаривал герой фильма "Человек с бульвара Капуцинов": "Если женщина что-то просит, надо ей это обязательно дать. Иначе она возьмет это сама". Хитрость в том, чтобы действовать на опережение. "Ни в коем случае нельзя устраивать импровизированный выходной в виде уступки! — как никогда категоричен Синарев. — То есть она поныла — и ты сдался. Девушка решит, что своими капризами она и впредь сможет добиться желаемого".

В общем, запоминай, а еще лучше записывай: ты сам решаешь, когда быть прогулу, предварительно и втайне от подруги утрясаешь вопросы с начальством (было бы неплохо также изловчиться и выяснить, а не намечено ли у девушки на эту дату стахановских подвигов) и преподносишь новость как сюрприз. Еще один важный нюанс — заранее прикинуть, чем именно вы займетесь в этот светлый день.

Ощущение праздника будет безнадежно испорчено, если, провалявшись до полудня в постели, девушка увидит твою скучающую мину и поймет, что ничего по-настоящему захватывающего сегодня не случится.

Такой прогул лично для меня приравнивается по значимости к трем, нет, даже пяти голубеньким коробочкам от "Тиффани". Ну а как часто практиковать подобные мероприятия, решать тебе.



Epidem.ru Journal-plaza.net

**ЕСЛИ ХОЧЕШЬ ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ ЕЕ СВОЕЙ РАБОТОЙ, ГОВОРИ О ТОМ, ЧТО ЗНАЧИМО ДЛЯ НЕЕ**

## РАБОТА – НЕ ТОЛЬКО КАРЬЕРА

Я не была бы Винтовкиной, если бы порекомендовала тебе грузить подругу новостями из жизни транснациональных корпораций. В лучшем случае подобные беседы приведут к тому, что девушка порвет рот зевотой, а ты в очередной раз убедишься, какая она у тебя беспросветная бестолочь. Если ты действительно хочешь заинтересовать ее своей работой, говори о том, что значимо для нее.

Для представительниц женского сообщества (не берем в расчет истовых карьеристок и тех, на чьей шее висит ипотека) посиделки в офисе – это прежде всего возможность обсудить новый роман босса, жуткую кофточку его благоверной и невыясненную ориентацию смазливого юноши из отдела продаж. Проще говоря, посплетничать. Понимаю, сам ты далек от подобных занятий, как планета Земля от Альфы Центавра, но придется поднапрячься и начать-таки жить жизнью коллектива. Отныне и вплоть до пенсии в твои обязанности входит ежевечерний пересказ офисных новостей своей подруге. "Подобное поведение заставит женщину почувствовать свою сопричастность тому, чем ты занимаешься, – одобряюще кивает Дмитрий Синарев. – В конечном счете твоя работа перестанет быть для нее непонятно-враждебной".

Как только твоя офисная жизнь станет для нее чем-то вроде увлекательного сериала, тут же появится и заинтересованность во взгляде, и приятные вечерние разговоры, и упоительное ощущение общности интересов. "Но будь бдителен: прежде чем сплетни о коллегах дойдут до ушей твоей подруги, они должны быть тщательно отфильтрованы, – зловеще шепчет психолог. – Если, к примеру, героем твоих рассказов станет приятель-ловелас, не пропускающий ни одной офисной юбки, девушка запросто может спроецировать его поведение на тебя. Как результат – подозрения, ревность. Во-вторых, избегай откровенных сказок. Может случиться так, что сначала ты наплетешь ей с три короба, а потом пригласишь на корпоративную вечеринку, где девушка встретится лицом к лицу с коллегой, про которого ты сочинял. Велик шанс попасть в неловкую ситуацию".



Epidem.ru Journal-plaza.net

## ЖИЗНЬ – НЕ ТОЛЬКО РАБОТА

Как правило, подоплека женского бунта против мужской работы до идиотизма банальна: ей кажется, что вы проводите вместе слишком мало времени. Причем тот факт, что вы давно и плотно сожительствуете (то есть завтракаете, ужинаете и спите по ночам в одной кровати – итого ежедневно проводите вместе в среднем часов 10-12), этому никак не противоречит. Ведь в конечном итоге речь идет не о недостаточности времени как такового, а о дефиците эмоций, полученных в процессе общения.

Маршрут дом-работа-дом кого угодно сведет с ума. А девушку, которая помнит, как на заре вашего романа вы купались по ночам в фонтанах, танцевали до утра и занимались сексом в такси, – и подавно. Сейчас ее гложет ощущение "бытовушности" вашей жизни, и единственный способ исправить ситуацию – придумать для вас двоих занятие, не связанное с принятием пищи и сном. Не важно, что это будет – фитнес, подледная рыбалка или кружок кактусоводов. "Наличие общих интересов – одно из важнейших условий гармоничности союза, – подтверждает психолог. – Разграничив еще одну, лично вашу, территорию, вы обогатите отношения новыми эмоциями, а привычные разговоры выйдут за рамки "Что сегодня на ужин?" и "Как прошел день?". Кстати, о территориях. Золотое правило человека, который стремится соблюсти баланс между карьерой и личными отношениями: работе – рабочее место. Хуже нет ситуаций, когда мужчина, возвращаясь домой, садится за компьютер. Роль женщины в таком случае сводится к обслуживанию его интересов".

НАЛИЧИЕ ОБЩИХ ИНТЕРЕСОВ – ОДНО ИЗ ВАЖНЕЙШИХ УСЛОВИЙ ГАРМОНИЧНОСТИ СОЮЗА



Epidem.ru Journal-plaza.net

## НА РАБОТЕ — ТОЛЬКО РАБОТА

Как мне подсказывают коллеги-мужчины, самая распространенная и при этом самая же неприятная женская причуда — звонки в рабочее время с целью "просто поболтать". Но опять же поступаем мы так не из вредности, а в силу нашего специального отношения к работе. На вопрос кавалера: "Малыш, ты где? Говорить сейчас удобно?" — среднестатистическая барышня отвечает: "На работе. Конечно могу!" По нашему разумению, ничто так не способствует поднятию трудового энтузиазма, как бессмысленная беседа с нежно любимым человеком.

"Если с самого начала отношений между вами не было установлено, что она не звонит тебе на работу без уважительной причины, боюсь, переучиваться будет непросто, — упавшим голосом констатирует Дмитрий Синарев. — Когда в первые месяцы общения ты с радостью отвлекаешься от трудов, а по прошествии времени внезапно демонстрируешь недовольство, девушка наверняка решит, что ты к ней охладел".

Поскольку специалисты пасуют перед проблемой (либо терпеть, либо искать себе новую подругу и дрессировать ее с первых свиданий), можно прибегнуть к опыту друзей. К примеру, один мой товарищ  на звонок подруги каждый раз встревоженно спрашивал: "Что-то случилось?" Девушке приходилось мямлить в ответ какую-нибудь ерунду. В конце концов барышне надоело чувствовать себя навязчивой идиоткой, и она таки научилась справляться с желанием названивать ему ежечасно.

## КОГДА РАБОТА ВАЖНЕЕ

Одна из причин женской ненависти к мужской работе заключается в том, что из-за нее регулярно рушатся наши планы. И, уверена, сама перспектива повкалывать сверхурочно тяготит тебя гораздо меньше, чем необходимость сказать подруге: "Детка, облом".

Лично я бы посоветовала тебе оглушить босса степлером и смыться из офиса на его "Кайене", но специалист убежден, что есть более цивилизованный вариант. "В соответствии с теорией трансактного анализа в любой момент времени каждый человек находится в одном из трех эго-состояний — Родитель, Взрослый и Ребенок, — витиевато изъясняется Дмитрий Синарев. — Если ты сообщаешь об отмене планов с каменным лицом стоика (как это обычно и делают мужчины), в женщине просыпается Ребенок, который начинает капризничать, обижаться и сыпать упреками. Необходимо сместить ее в позицию Родителя. А именно: самому дать волю эмоциям, показать, как ты огорчен, в сердцах поругаться на босса. Девушке так или иначе придется принять роль Мамочки — любящей, терпеливой и сочувствующей". Черный пояс по "психологическому айкидо" ты получишь в тот день, когда женщина, проглотив дурную весть, примчится в офис с горячими бутербродами, чтобы поднять твой боевой дух. ■

Реклама

SHARP

Мистецтво технології

Телевізори серії Aquos LC-DH 77 в елегантному дизайні slim-line, з технологіями Full HD-1080p і 100 Hz. 2 роки повної дворічної гарантії на справжній шедевр японської технології! Створені лідером на ринку телевізорів LCD в Японії (*)

*) Джерело: DisplaySearch (Дослідження японського ринку LCD-телевізорів в 3 і 4 кварталі 2007, а також в 1 і 2 кварталі 2008).

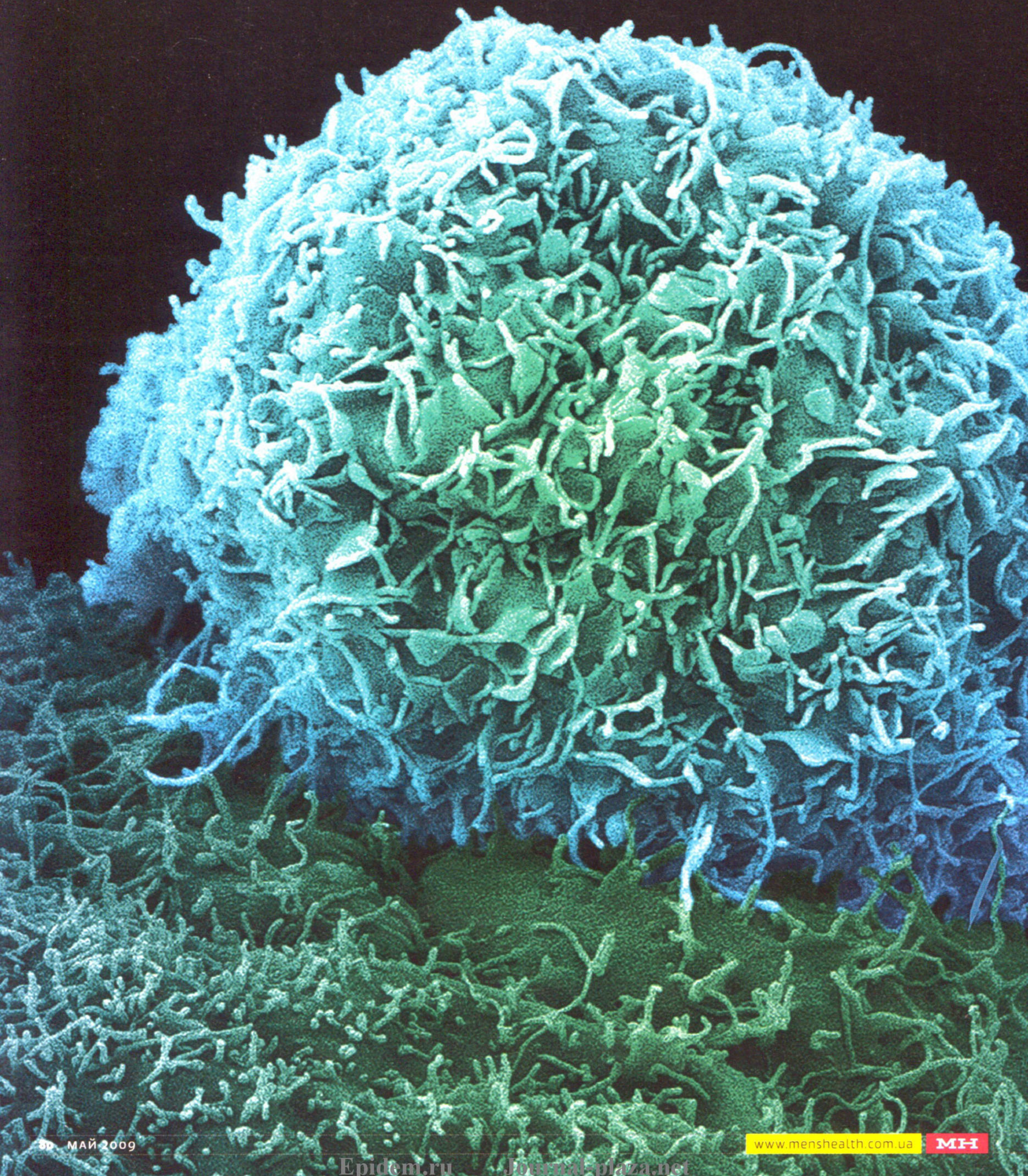
www.sharp.ua

Японська Технологія Всередині

AQUOS

Epidem.ru Journal-plaza.net

# ПРОФИЛАКТИКА





www.menshealth.com.ua МН

Epidem.ru Journal-plaza.net

# БЛИЗКОЕ ЗНАКОМСТВО

**ВООРУЖИВШИСЬ СВЕРХСИЛЬНЫМИ МИКРОСКОПАМИ И ЗАРУЧИВШИСЬ ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛИСТОВ, МН ПОСМОТРЕЛ В ЛИЦО НЕКОТОРЫМ ВРАГАМ СОВРЕМЕННОГО МУЖЧИНЫ.**

## РАК ПРОСТАТЫ

**Первое впечатление обманчиво. Ну разве скажешь, посмотрев на это голубое пушистое нечто, что оно – клетка смертоносного рака предстательной железы (РПЖ)?**

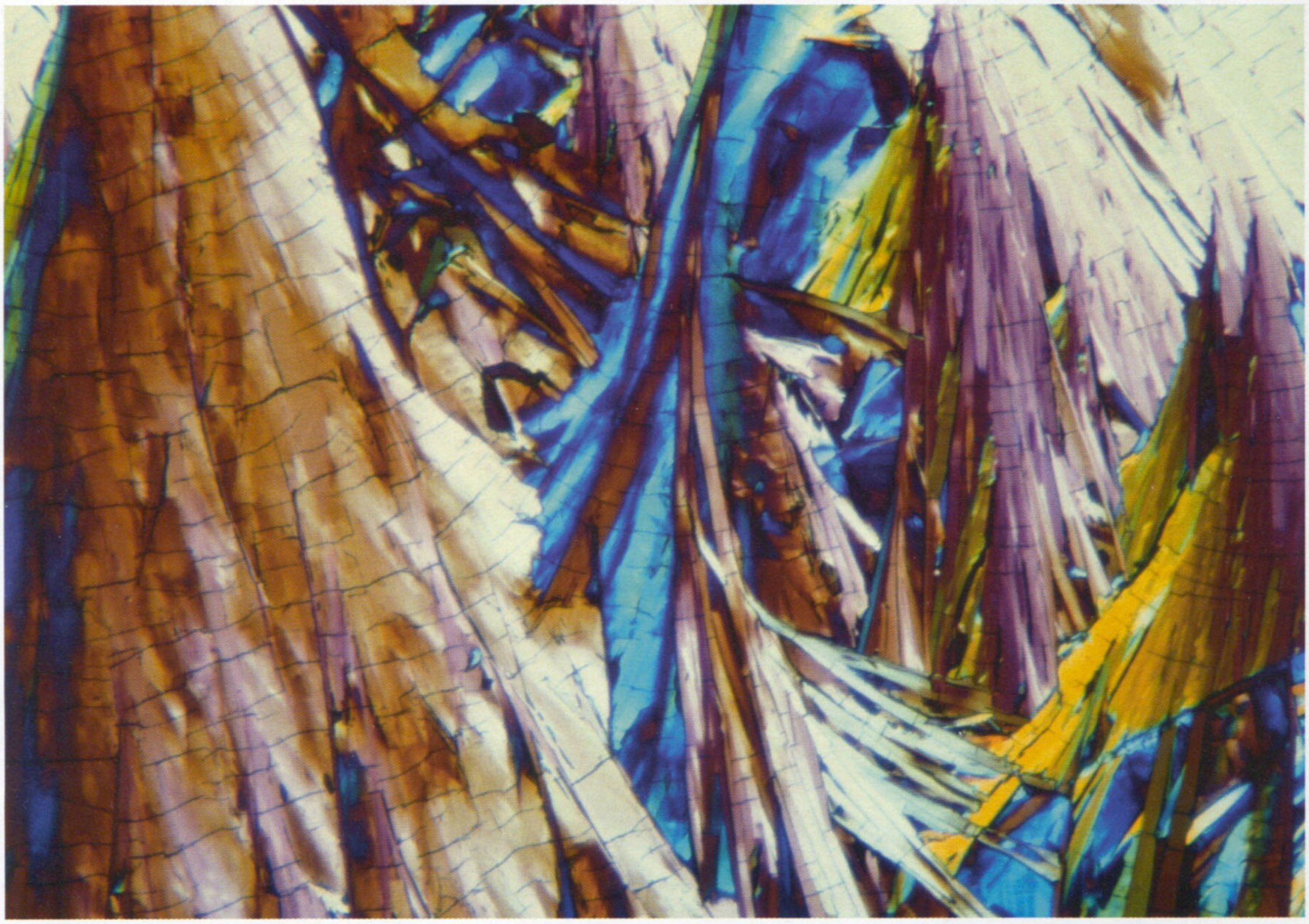
**УРОВЕНЬ ОПАСНОСТИ** По данным Института по изучению рака простаты (США), каждый час болезнь убивает одного мужчину на планете. Да, большинству из этих мужчин около 60 (смертность от рака предстательной железы в 75 лет в 400 раз выше, чем в 45), и всю свою жизнь они прожили вдали от Украины – в нашей стране рак простаты встречается реже, чем, скажем, в США. Но это вовсе не значит, что тебе можно махнуть на РПЖ рукой. "Как и в мире вообще, так и у нас в частности ситуация с раком простаты, мягко говоря, печальная, – сообщает врач-уролог Борис Жаров. – В 60-80% случаев он выявляется на поздних стадиях, поэтому более трети пациентов умирают в течение первого года после постановки диагноза". К тому же за последние 30 лет темпы развития РПЖ увеличились почти втрое.

**МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ** Реже всего рак простаты встречается у японцев. А все потому, уверены ученые, что они употребляют в пищу мало продуктов, богатых животными жирами и холестерином. Характер питания вообще является единственным известным на сегодня доказанным фактором влияния внешней среды на возможность возникновения РПЖ. Так что с завтрашнего, а лучше – с сегодняшнего дня переходи на помидоры, фасоль, горох, чеснок, сою и гранатовый сок. Именно эти продукты, согласно исследованиям, проведенным в США на больших группах людей, способствуют профилактике рака предстательной железы.

**СИГНАЛ ТРЕВОГИ** Симптомов, характерных только для рака простаты, к сожалению, не существует, поэтому распознать заболевание на ранней стадии действительно очень непросто. Обычно опухоль обнаруживают случайно при профилактических или диагностических осмотрах. Так что, будь добр, ходи к врачам регулярно.



Epidem.ru Journal-plaza.net



## ХОЛЕСТЕРИН

**Этот сломавшийся калейдоскоп – кристаллы чистого холестерина, снятые с 2000-кратным увеличением. Именно таким его производят на свет твои органы: кишечник, надпочечники, печень и др. Причем делают они это, заметь, неспроста. Холестерин необходим для выработки различных гормонов (в том числе кортизола и тестостерона), производства витамина D и защиты клеточных мембран. Одна проблема: путешествовать по организму ему приходится в составе сложных белков липопротеидов, которые, как любые транспортные компании, бывают хорошими и плохими. Первые – липопротеиды высокой плотности (ЛПВП) – исправно везут холестерин до конечной станции. Вторые – липопротеиды низкой плотности (ЛПНП) – так и норовят сбросить важного пассажира где-нибудь посреди пути в виде атеросклеротических бляшек на стенках кровеносных сосудов, что повышает риск инфаркта, ишемического инсульта и других сердечно-сосудистых проблем.**

**УРОВЕНЬ ОПАСНОСТИ** В идеале лишь 20% находящегося в тебе холестерина должно поступать в организм с пищей, однако на практике этот процент оказывается порой гораздо выше. Особенно если твой рацион изобилует животными жирами и легкоусвояемыми углеводами. При этом, что характерно, хороших липопротеидов на "улицах" твоего организма от этого больше не станет. Напротив: сосуды наводнятся ЛПНП и вскоре обрастут бляшками. Как следствие – жуткая статистика, согласно которой до 64% всех смертей в Украине связаны с сердечно-сосудистыми заболеваниями. И речь, поверь, не только о стариках.

**НОРМА СОДЕРЖАНИЯ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ – 150-200 МГ**

**МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ** "К факторам, повышающим уровень "плохого" холестерина, относятся также курение, малоподвижный образ жизни, некоторые эндокринные нарушения, заболевания печени и почек и даже дурная наследственность", – говорит диетолог-эндокринолог, к.м.н. Вера Терехина. Если отбросить три последних причины, повлиять на которые сложно, тебе нужно всего лишь: заняться спортом, бросить курить и перейти на еду, богатую клетчаткой, полиненасыщенными жирными кислотами, витаминами и микроэлементами. Алкоголь? Не более 20-25 мл в день в пересчете на спирт (то есть рюмка водки или бокал вина). Такая доза способствует снижению вязкости крови и повышению уровня "хорошего" холестерина в крови.

**СИГНАЛ ТРЕВОГИ** В начальных стадиях заболевания атеросклероз распознать крайне трудно. А ждать, когда холестериновые бляшки превратятся в тромб и вызовут инсульт, – крайне глупо. Если в том месте, где должна быть талия, у тебя свисает жир, самое время сходить к врачу и проверить уровень общего холестерина и ЛПНП в крови.



Epidem.ru Journal-plaza.net

## ХЕЛИКОБАКТЕРИЯ

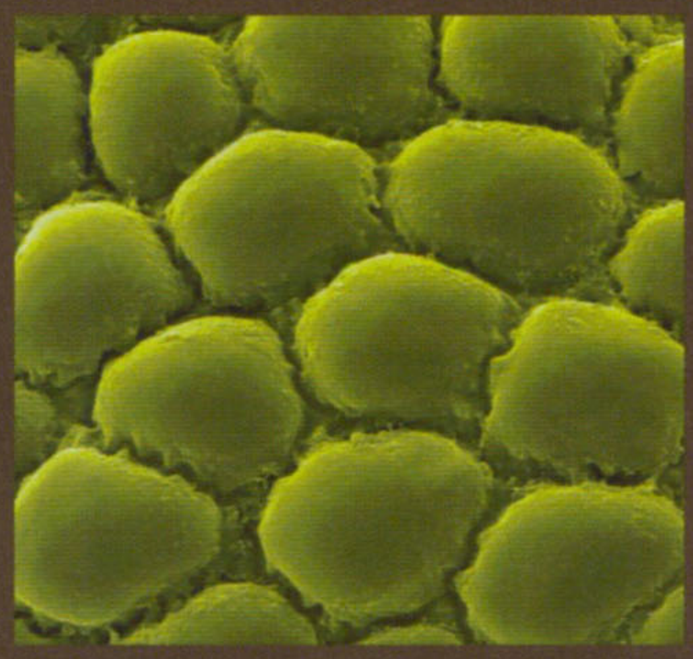
**Если сравнить твой желудок, где и обитает хеликобактерия, с открытым космосом, то саму гражданку мы бы назвали самоотверженным космонавтом, работающим в адских условиях. Чтобы защититься от окружающей ее кислотной среды, бактерия научилась выделять облачко аммиака, которым окружает себя, будто скафандром. За два часа, что действует защита, хеликобактерия прогрызает коридоры в тканях желудка, чтобы обосноваться подальше от кислоты, в клетках эпителия. О ее существовании ты узнаешь, только когда тоннели в слизистой оболочке разрастутся и боли в желудке заставят тебя отказаться от употребления блюд мексиканской кухни.**

**УРОВЕНЬ ОПАСНОСТИ** Специалисты винят хеликобактерию в возникновении хронического воспаления желудка – хеликобактериоза, способствующего развитию гастритов, язвенной болезни и новообразований (в том числе и рака). Между моментом заражения и днем, когда, корчась от боли, ты поскачешь к доктору, может пройти лет 20. А может, и вообще обойдется без больниц. Размножаются хеликобактерии медленно, если их количество не превысит опасного порога, ты и не узнаешь о существовании агрессора в своем желудке.

**МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ** Совет банален: мой руки перед едой, не употребляй яблоки и конфеты с пола. Дезинфекционный эффект оказывает алкоголь, но если бактерии уже заселились в желудок, горячительные напитки, наоборот, начнут разъедать и без того поврежденные стенки.

**СИГНАЛ ТРЕВОГИ** О том, что пришла пора глотать гастроскопическую трубку, могут сигнализировать регулярные болезненные ощущения в желудке, изжога, тошнота, обложенность языка, расстройство пищеварения, неприятный привкус во рту, отрыжка, повышенная температура тела, кровоточивость десен (по всем признакам – это гастрит), а также продолжительные болезненные ощущения в верхней части живота, рвота, боли по ночам, которые ослабевают, если съесть что-нибудь мягкое и безвкусное типа каши (если речь о язве).

## ЖИР



**Химик с дипломом увидел бы на этой картинке лишь горстку триглицеридов – эфиров глицерина с длинноцепочечными жирными кислотами. Именно такой состав имеет человеческий жир. И, как бы тебе ни хотелось, полностью избавиться от него не удастся. Хотя бы потому, что количество жировых клеток у каждого человека постоянно. Изменение же объемов тела происходит за счет того, что клетки или накапливают триглицериды и увеличиваются в размерах, или, наоборот, "худеют".**

**УРОВЕНЬ ОПАСНОСТИ** Рекордсмен по количеству упитанных граждан США, где 2/3 взрослого населения с трудом втискиваются в 52 размер. Но и в остальном мире все непросто – по данным ВОЗ, ожирение входит в тройку самых распространенных хронических заболеваний. Ученые подсчитали: если бы проблема ожирения волшебным образом исчезла, то жители планеты Земля стали бы жить в среднем на 5-10 лет дольше (излечение землян от рака увеличило бы среднюю продолжительность жизни только на год).

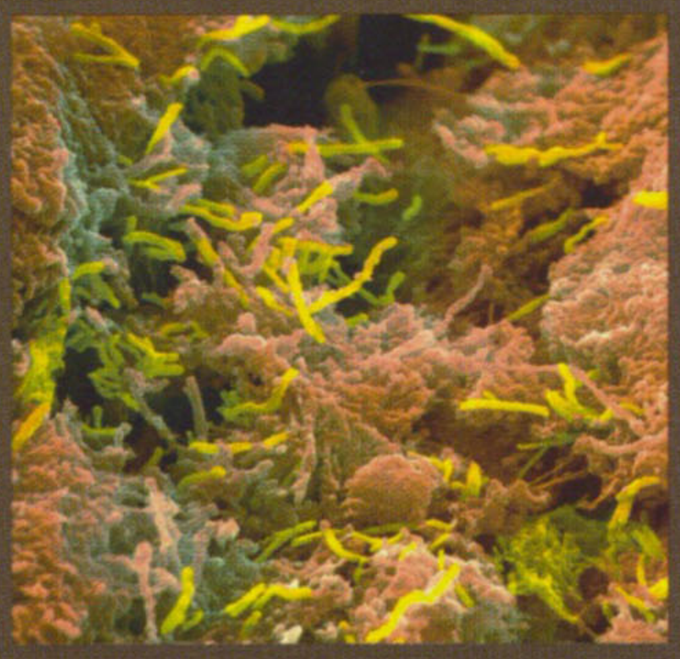
**МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ** Лишний жир возникает, когда количество поступающих калорий оказывается больше, чем их расход. Подробнее о том, как привести свое тело в порядок, ты найдешь в каждом номере МН.

**СИГНАЛ ТРЕВОГИ** Определить, не слишком ли ты жирный, можно, рассчитав индекс массы тела. Для этого нужно разделить свой вес в килограммах на квадрат роста в метрах (например, 76 кг/$1{,}78^2$=24). Получилось больше 30 – срочно начинай борьбу с жиром.



Epidem.ru Journal-plaza.net

## КАРИЕС



**Помнишь мультяшный рекламный ролик про кариозных монстров? Вот какие они на самом деле – желтые и зеленые стрептококки с лактобактериями, обитающие в налете на твоих зубах. После каждого приема пищи эти микроорганизмы поглощают оставшийся на зубах сахар и попутно испражняются кислотами, которые разрушают эмаль.**

**УРОВЕНЬ ОПАСНОСТИ** 98% землян носят в себе эту болезнь (у оставшихся 2%, вероятно, либо еще, либо уже нет зубов). Проблема не ограничивается собственно зубами. Один больной зуб может привести к системному сбою во всем организме: очаг инфекции провоцирует снижение иммунитета, увеличивает восприимчивость к различным болезням.

**МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ** Будь осторожен с углеводами, включая безобидные на вид фрукты, хлеб и т.д. Вред наносят не столько сами продукты, а то, на какое время они задерживаются у тебя во рту. Сладкие напитки и шоколад быстро растворяются слюной, сложные углеводы утилизируются дольше. Минимизировать ущерб можно, если сразу после еды пожевать жвачку или прополоскать рот.

**СИГНАЛ ТРЕВОГИ** Для тебя кариес – это дырки в зубах, а для стоматолога – малейшее изменение в структуре эмали. Защитить твои зубы от разрушения может не только бор-машина: реминерализующая терапия (насыщение эмали кальцием и фосфором) – это не больно, недолго и недорого. Главное, записываться на прием не потому, что болит, а потому, что пора – не менее одного раза в полгода.

## КОМАР

**Точнее, половозрелая комариха. Самкам, причем уже спарившимся и готовым к откладке яиц, кровь необходима для подпитки будущего потомства. Во время укуса челюсти комарихи вгрызаются в кожу жертвы, увлекая за собой сложенную трубочкой верхнюю губу и подглоточник, из которого в ранку выделяется слюна насекомого (препятствующая свертыванию крови).**

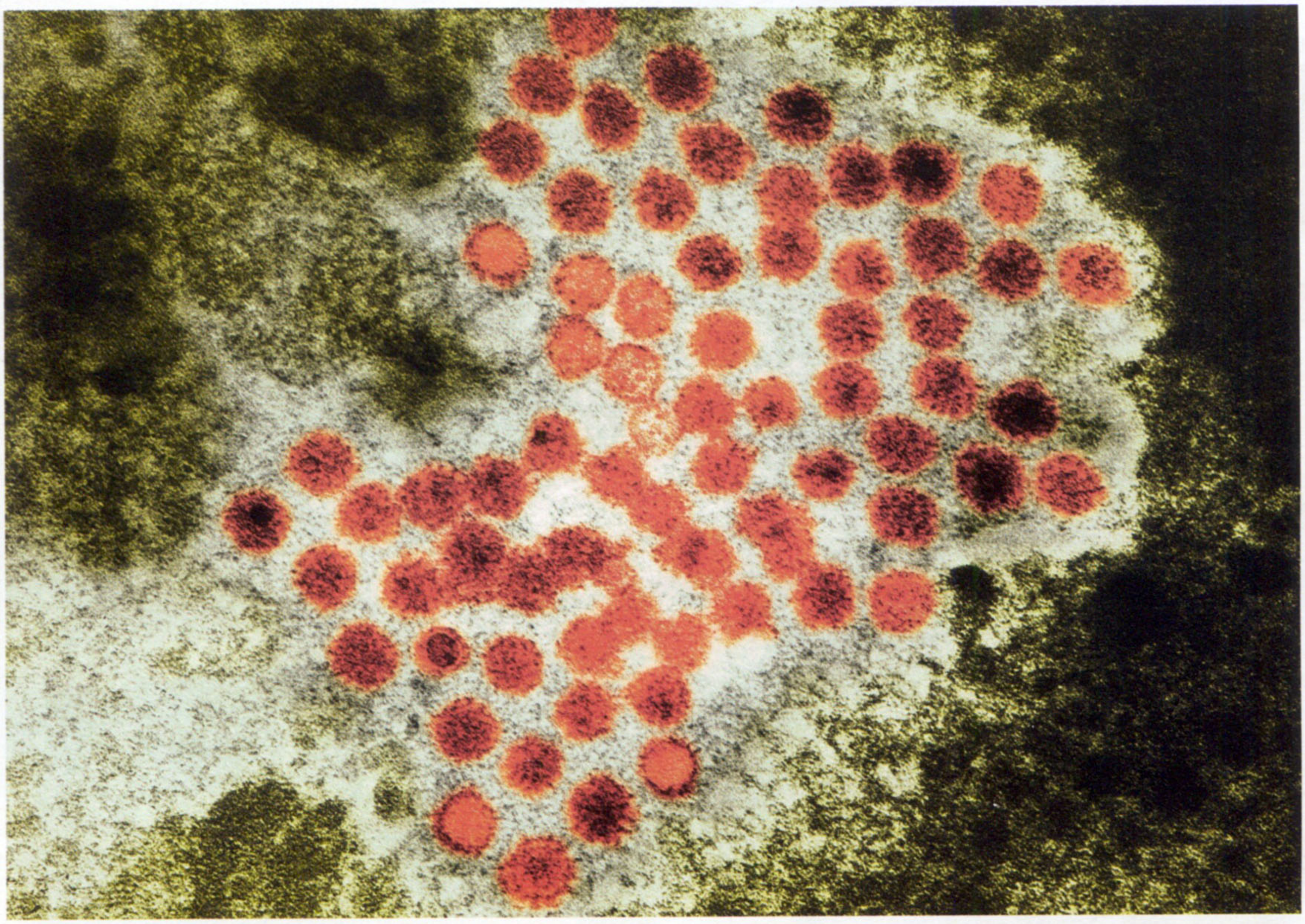
**УРОВЕНЬ ОПАСНОСТИ** Послушать врачей, так комары – едва ли не самые жуткие твари на Земле. Во-первых, эти паразиты являются переносчиками желтой лихорадки и лихорадки денге, энцефалита и малярии (от которой в мире ежегодно умирают более 3 млн человек). А во-вторых, их слюна способна вызывать аллергию (вплоть до приступов удушья) даже у вполне здорового мужчины. Впрочем, со всеми этими проблемами чаще сталкиваются жители тропиков, а не Украины.

**МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ** Не хочешь стать объектом атаки вредоносных насекомых – перестань дышать. Ну или хотя бы не выделяй при дыхании углекислый газ, который больше всего привлекает к тебе комаров. Что, не получается? Придется прибегнуть к помощи даров химпрома, самыми эффективными из которых (как показал эксперимент журнала "4x4 outdoor" в августе 2007 г.) являются аэрозоль для помещений "Фумитокс", спрей Gardex Extreme и крем Off. Для большинства населенных пунктов Украины этих средств будет достаточно. Что же касается тайги и тропиков, где количество комаров превышает все мыслимые пределы, то там тебя спасут лишь механические средства защиты – сетки, накомарники и т. д. Ну и пачку супрастина, тавегила или другого антигистаминного препарата туда с собой прихвати.

**СИГНАЛ ТРЕВОГИ** После комариного укуса у тебя поднялась температура или проявляются симптомы аллергии? Срочно обратись к врачу! А если место укуса просто нестерпимо чешется, приложи к нему на 1-2 мин. кусочек ваты или марли, смоченный раствором питьевой соды (1/2 ч. л. на стакан воды), соком лимона или одеколоном.



Epidem.ru Journal-plaza.net



## ГЕПАТИТ А

**По паспорту – Hepatitis A virus, а в простонародье – болезнь Боткина или желтуха. Этот кроха (белковая капсула + молекула РНК внутри) крайне трудолюбив – попав в человека, тут же принимается путешествовать из желудка в кровь и далее в печень. Он также весьма плодовит. Партнером для секса в данном случае выступает близорукая клетка печени, которая, приняв "чужака" за "хорошего парня", пропускает его сквозь свою оболочку. Последствия такой неразборчивости самые плачевные: вирус встраивается в генетический аппарат, отвечающий за производство белков, после чего клетка начинает генерировать ораву новых "боткинцев". А те, в свою очередь, втираются в доверие к другим клеткам печени и активно плодятся.**

**УРОВЕНЬ ОПАСНОСТИ** Ежегодно по всему миру гепатитом А заболевают около 1,5 млн). Эта инфекция не столь опасна, как гепатиты B, C, D и G (при которых дело может дойти до цирроза печени и отказа почек). Постельный режим, безалкогольная диета, курс гепатопротекторов (препаратов, защищающих печень) – и пациент как новенький. Правда, есть одно "но" – врачам известны случаи "мгновенного" гепатита А с летальным исходом. Расследование по этому вопросу еще ведется.

**МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ** Гепатит А – типичная "болезнь грязных рук". Следовательно, главная мера предосторожности – мыть руки перед едой, после посещения уборной и рукопожатий с делегатами из стран третьего мира (по статистике, вирус свирепствует преимущественно вдали от цивилизации).

**НАГРЕВАНИЕ ДО 60°С В ТЕЧЕНИЕ 10-12 ЧАСОВ НЕ УБЬЕТ ВИРУС ГЕПАТИТА, А ЛИШЬ СЛЕГКА ОГОРОШИТ**

**СИГНАЛ ТРЕВОГИ** Попил из грязной лужи или отведал немытой спаржи? Есть все шансы, что через 7-15 дней ты заболеешь... гриппом. По крайней мере симптомы будут точно такими же: озноб, лихорадка, респираторные нарушения, мышечная слабость и боли в суставах. Про ОРЗ можешь забыть, если еще через пару недель производимые тобой отходы неожиданно поменяют цвет (моча станет темной, а кал, наоборот, обесцветится). Те, кто чаще смотрит в зеркало, чем в унитаз, могут обнаружить, что кожа и слизистые оболочки приобрели нежно-желтоватый оттенок. Да, у нас для тебя есть еще две новости. Плохая заключается в том, что домочадцы и друзья тоже имеют все шансы пожелтеть: опасность заражения окружающих возникает уже за две недели до появления признаков болезни. А порадоваться стоит тому, что в дальнейшем вы всем кланом сможете пить из грязных луж без каких-либо последствий: единожды переболев гепатитом А, ты обретешь пожизненный иммунитет. ■



Epidem.ru Journal-plaza.net

# ПОЗДРАВЬТЕ МЕНЯ, Я ЭГОИСТ

ТЫ ВСЕМ СТАРАЕШЬСЯ УГОДИТЬ И ХОЧЕШЬ БЫТЬ ДЛЯ ВСЕХ ХОРОШИМ, А ТОЛКУ НОЛЬ — ТЕБЯ ПО-ПРЕЖНЕМУ НИ ВО ЧТО НЕ СТАВЯТ, А О ТВОИХ ПЕРСПЕКТИВАХ ВООБЩЕ ЛУЧШЕ ПОМОЛЧАТЬ. НАЧИНАЙ ЖИТЬ В СВОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ, И, ВОЗМОЖНО, ТЫ ЕЩЕ БУДЕШЬ ПОЛЕЗЕН СЕБЕ И ОБЩЕСТВУ.

ТЕКСТ: РАЙАН ТОМПСОН

Черт с ним, с мировым экономическим кризисом. Куда печальнее кризис современного мужика. Причина? Мы недостаточно эгоистичны. Нас воспитали в традиции "думай в первую очередь о ближних своих", а это неправильно. И в результате — стрессы и депрессии, бессонницы и алкогольная зависимость. Бесплодие, наконец. А вокруг к тому же кризис мировой экономики (как-никак), генно-модифицированные объекты и дыры в озоновом слое…

Мир враждебен, и если ты думаешь, что покоришь его, будучи Хорошим Парнем, то сильно ошибаешься. Впрочем, себялюбие не обязательно означает эгоцентричность и откровенную недоброжелательность по отношению к другим. Скорее, это честность перед собой и умение заставить жизнь работать на себя. Пора в одностороннем порядке объявить независимость и установить единоличное правление в Королевстве имени Себя (население: один человек).

## ТВОИ ДЕНЬГИ – ТОЛЬКО ТВОИ

**Ты продаешь свою жизнь за деньги. Так относись к ним с любовью.**

Большую часть жизни Федора Михайловича Достоевского донимали кредиторы. Но откуда они взялись? Виноваты не только страсть к рулетке, но и ослепительное благородство писателя: после смерти брата Достоевский взял на себя все его долги, хотя и не был обязан делать это. Как результат — Достоевский прожил не очень счастливую жизнь и довольно рано умер. Ну и кому от этого стало легче, кроме кредиторов?

Деньги — не просто грязные бумажки. Это чистый эквивалент тех восьми (а у кого и 12) часов каждого дня, которые ты проводишь на работе. Так что не давай эти деньги в долг людям, которым не доверяешь (сказать "нет" на самом деле просто — попробуй). И не бери на себя чужие долги, даже если ты великий писатель . С каждой зарплаты выделяй себе средства "на удовольствия". Сводив девушку в магазин одежды, и себе купи что-нибудь. Торгуйся за лучшую цену везде, где это возможно. И главное — набивай цену себе. Разговоры о том, что все мы тут делаем общее дело, рвемся к успеху и т.д., оставь на совести менеджера. Тебя интересуют только твоя карьера и твоя зарплата, а не капитализация бизнеса, принадлежащего чужому дяде. В "накачивании" своей зарплаты хороши даже нехитрые интриги. В некоторых конторах поднимают ставку только тому, кто собрался уходить к конкуренту. Припугни и ты начальника уходом, особенно если уверен, что тебя ценят.



Epidem.ru Journal-plaza.net

ФОТО: ELLIS PARRINDER



Epidem.ru Journal-plaza.net

# ОДНОСПАЛЬНАЯ КРОВАТЬ

**Веди себя по-свински, и у тебя будет больше секса, больше женщин и больше денег.**

Ты, может быть, думаешь, что эгоистичность в постели отрицательно скажется на твоей репутации, когда барышня станет обсуждать тебя со своими подружками. Но послушай, что говорит наука: согласно вполне серьезным исследованиям Университета Нью-Мексико, женщин тянет к плохим парням, и, по статистике, у последних действительно больше сексуальных партнеров. Согласись, ты ведь тоже наверняка знаешь хотя бы одного самовлюбленного придурка и хулигана — он всегда окружен дамочками, каждая из которых буквально жаждет, чтобы ее сердце разбили вдребезги.

Любопытно, что за этими фактами кроется нечто большее: американский "Журнал прикладной психологии" опубликовал исследование, согласно которому мужчины-женофобы зарабатывают в год в среднем на $6535 больше, чем поборники толерантности, расценивающие женщин как равных себе. Сексисты получают больше!

Теперь твой ход. Кончай волноваться о том, чего она хочет, и, добиваясь ее внимания, начинай думать о ней как о секс-объекте и получай то, что нужно именно тебе. Дальнейший выбор за тобой: можешь купить ей дорогой подарок, извиниться за свое мерзкое поведение, а можешь встать на путь настоящего эгоиста и порадовать себя новым теликом во всю стену.

## ВЫЖИВАНИЕ СИЛЬНЕЙШИХ

**Главное в наращивании силы — избавиться от окружающих.**

Любые тренировки — уж так повелось — собирают народ. Это может быть подружка, которая увяжется за тобой на пробежку, или приятель в спортзале, более склонный помолоть языком, нежели выдавить из себя немного пота. Или другие, такие же, как и ты, спортсмены, которые тупо не дают пройти к тренажеру.

Однако чтобы быстро прийти в форму с минимальными затратами и усилиями, тебе придется сосредоточиться исключительно на себе. Как ты избавишься от всех этих паразитов — дело твое (возможные варианты: iPod; занятия дома в одиночестве или в дальнем углу спортзала, куда ты перетащишь все необходимое), но сделать это придется в любом случае.

Почему? Потому что известно: только отказ от лишних перерывов и стрельбы глазками обеспечит достижение желаемых результатов в разумные сроки. По данным американского Университета Бэйлора и Института Купера, плотные круговые тренировки с минимумом остановок и перерывов — самый эффективный путь к повышению тонуса сердечно-сосудистой системы и наращиванию мышечной массы. Например, для построения своего цикла возьми штангу, гантели, скамейку, фитбол и медицинбол. Сделай пять подходов по 10 повторов на каждый снаряд, отдыхая не больше 30 сек. между подходами. Если вдруг нашлось время поболтать с соседом, значит, ты делаешь что-то не так.

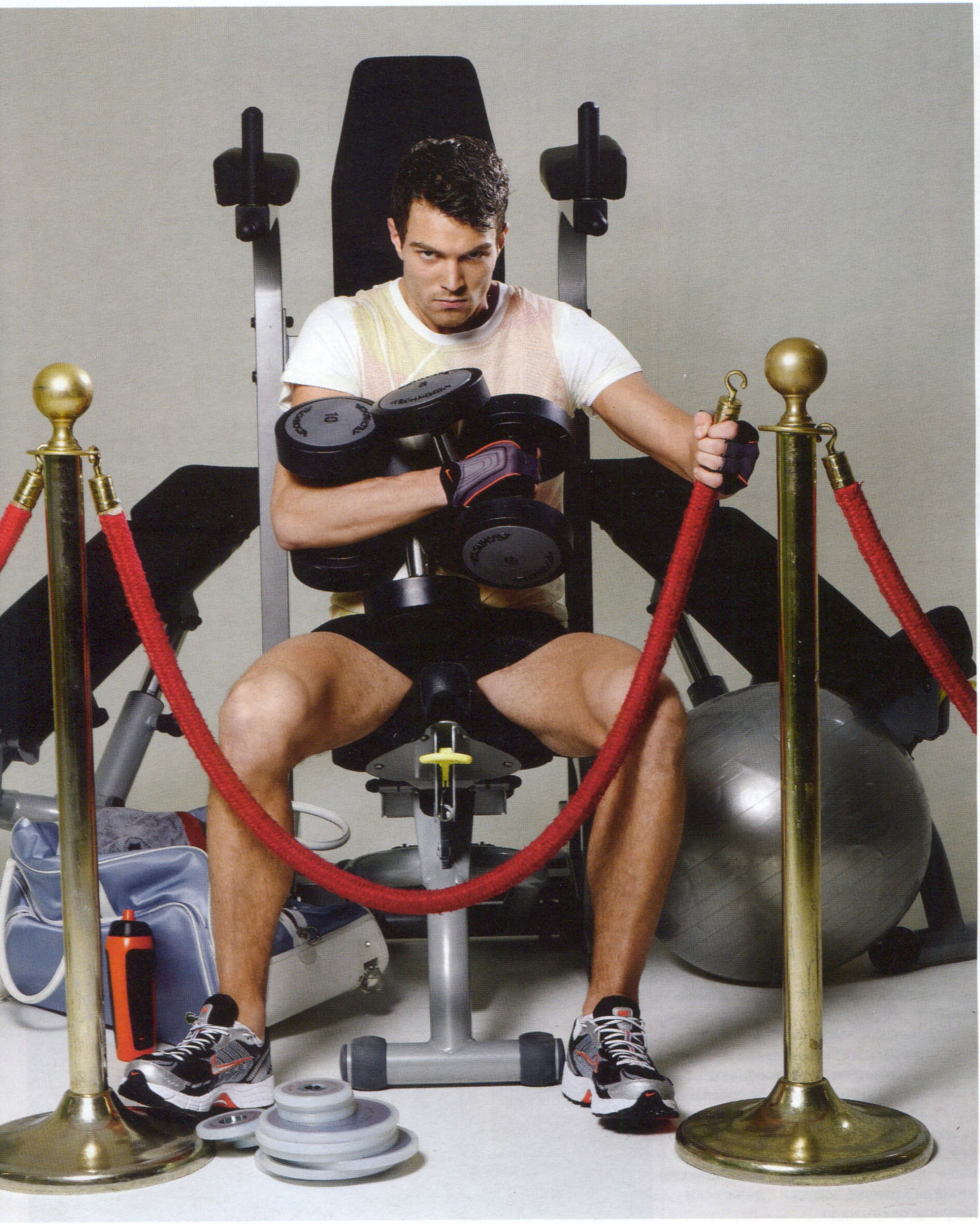
## САМОБЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ

**Экономист Тим Харфорд — о базовом инстинкте быть эгоистичным даже в самых неподходящих ситуациях.**

Этот инстинкт заложен в нас на глубочайшем уровне. Бывает, мы ведем себя эгоистично, даже когда нам кажется, что все наоборот. Взять хотя бы благотворительность. Недавний эксперимент продемонстрировал следующее: сбор средств в виде продажи лотерейных билетов более эффективен, чем простое предложение пожертвовать небольшую сумму; он еще более эффективен, если пожертвования собирают сексапильные блондинки, нежели команда мужчин и женщин разных рас, возрастов и размеров. Другое обескураживающее исследование, проведенное в Соединенных Штатах, выявило, что некоторые пожарные-добровольцы недовольны, когда им предлагают скромное вознаграждение за их труды. Однако они не преминули украсить свои автомобили наклейками, указывающими на их статус волонтеров. Стоит ли говорить, как важно для этих людей стремление выглядеть хорошо в глазах окружающих, а не только лишь бескорыстно помогать.



Epidem.ru Journal-plaza.net





Epidem.ru Journal-plaza.net

## ПО РАЗНЫМ УГЛАМ

**Ваши отношения только выиграют, если ты будешь помнить, кто в них главный.**

Стоит посвятить всего себя объекту страсти целиком, как он, этот объект, начнет стремительно от тебя уставать. Вместо того чтобы быть излишне назойливым и кружить вокруг дамы, как муха вокруг кучи меда, подумай о себе. Всегда помни, кто в этих отношениях главный, и тебе воздастся.

"Я всегда уговариваю семейные пары проводить значительную часть недели отдельно друг от друга, — говорит сексолог Ивонна Фулбрайт. — Партнерам лучше избегать взаимозависимости и иметь личное время для восстановления собственной индивидуальности. В долгосрочном плане вы будете гораздо сильнее как пара, сохранив свое "я", нежели слившись в одну застойную сущность. И к тому же доступность обычно малопривлекательна, это и без меня все знают".

И, кстати, приглядывай за своей одеждой, например, свитерами. Ты знаешь ведь, что они обладают тенденцией спонтанно срываться в загулы — на ее плечах. Настоящий эгоист никогда этого не допустит, даже если девушке очень надо.

## ИГРЫ РАЗУМА

**Чтобы избежать стресса и не растрачивать здоровье, сосредоточься на себе.**

Эгоистичны ли монахи? Ну, с одной стороны, они посвящают жизнь восхвалению Бога и замаливанию грехов всего человечества. С другой — это бирюки, которых настолько утомили все окружающие, что они навсегда удалились в социальное небытие, где только и знают, что сидят и медитируют.

Во имя торжества истинного эгоизма ты должен стать очень, очень эгоистичным монахом. Исследование Гарвардского университета показало, что медитация способна не только замедлять развитие ВИЧ у человека, но и в принципе защищать твой организм от заболеваний. Как начать? Вот что советует учитель медитации Джон Макбретни из лондонского Херука-центра: "Найди спокойное место, лучше всего утром. Сядь с прямой спиной и пять минут дыши животом. Сосредоточься на процессе — это должно очистить твой разум. В конце медитации ты почувствуешь расслабление, но в то же время будешь внимательным и готовым к действию". Действуй, конечно же, только в своих интересах.

Epidem.ru Journal-plaza.net

## ТВОЙ СТОЛ С КРАЮ

**Отказ следовать офисному протоколу сделает тебя ценным сотрудником.**

Во времена экономической нестабильности офисная жизнь всегда скатывается к борьбе за личные интересы; за рабочее место приходится буквально цепляться когтями. Но это не значит, что нужно вести себя тише воды.

Смело заяви о собственной индивидуальности, выделяйся — и тебе позволят остаться в команде. Это не пустые слова: в исследовании, опубликованном в американском "Журнале развития и организации управления", говорится, что вести себя "не как все" (в разумных пределах) — значит служить на благо компании. Это не означает, что ты должен воровать степлеры, пинать ксерокс или жестко игнорировать коллег. Но на тебя обратят больше внимания, если ты прекратишь попытки мягко вписаться в коллектив и перестанешь быть милым серым парнем. Открой в себе авантюриста, выдвигай свои идеи, спорь с руководством, проявляй инициативу. Будь верен себе, и 2009 год отнесется к тебе благосклонно в плане карьерного роста.

# ДОСТАТОЧНО ЛИ В ТЕБЕ ЭГОИЗМА?

**Отложи все дела и выясни, уважающий ли ты себя мужик или просто ходячее недоразумение.**

**1. Сколько раз ты занимался сексом на прошлой неделе?**

**А)** Ни разу.

**Б)** 1-4.

**В)** Рокко Сиффреди — мое второе имя.

**В 2003 году профессор Гордон Дж. Гэллап из Университета Нью-Йорка: "Возможно, до своих нынешних размеров пенис развился главным образом для того, чтобы, конкурируя, выдавливать из женского лона сперму соперника". Чем больше ты им пользуешься, тем более эгоистичен.**

**2. Сколько ты собираешься прожить?**

**А)** До пенсии бы дотянуть — и ладно.

**Б)** До 79, как натуральный японец.

**В)** Хочу, чтобы хитрые машины поддерживали мою жизнь до 111 лет.

**Старейшины Нидерландского национального института здравоохранения утверждают, что желание человека долго жить — самое эгоистическое из всех. Так ты получаешь наибольшую отдачу от общества взамен уплаченных налогов.**

**3. Сколько жен тебе нужно?**

**А)** Ни одной.

**Б)** Одна.

**В)** Минимум две.

**Во-первых (согласно исследованию, проведенному Чикагским университетом), женатые мужчины в среднем живут на 10 лет дольше одиноких потребителей доширака. Во-вторых (а это уже новости от экологов Шеффилдского университета), мужчины из полигамных культур (в противовес скучной моногамии) ухитряются жить еще минимум на 12% дольше.**

**4. Что тебя привлекает больше?**

**А)** Искусство и наука.

**Б)** Языки.

**В)** Экономика.

**Профессор экономики Корнельского университета Роберт Х. Франк провел тесты и выяснил, что студенты экономических факультетов менее сговорчивы, более склонны инициировать несправедливые сделки и легко подставляют подельника. "Они всегда готовы прокатиться на халяву", — говорит Франк. Чтение экономических новостей — первый шаг к облагораживанию своего эгоизма.**

**Считай и читай:**

1. А -2, Б +1, В +5
2. А -2, Б +1, В +5
3. А -2, Б +1, В +5
4. А -2, Б 0, В +5

**От –8 до 5:** слабовато. Ты мягкотелый, дряблый кусок безвольной плоти.

**От 6 до 15:** ты, конечно, много думаешь о себе, но иногда все еще заглядываешь в гороскоп, как будто космическая воля может быть выше твоих стремлений.

**От 16 до 20:** поздравляем — ты эгоист до мозга костей. Приготовься прожить долгую жизнь с несколькими женщинами и вернуть себе все уплаченные налоги. ■



Epidem.ru Journal-plaza.net

# Вейкборд на воде

**ОДНО ИЗ ЗНАЧЕНИЙ АНГЛИЙСКОГО СЛОВА WAKE — “ВОЛНА, ВОЗНИКАЮЩАЯ ПРИ ДВИЖЕНИИ ВОДНО-МОТОРНОГО СУДНА”. ТОЧНО ТАК ЖЕ — ВЕЙКОМ — СОКРАЩЕННО НАЗЫВАЮТ И ВЕЙКБОРД, ДОСКУ, СОЗДАННУЮ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЕЗДИТЬ ПО ВОДЕ ЗА КАТЕРОМ НА ТРОСЕ. СЛОЖНО ЛИ ЭТО — ВСТАТЬ НА ОДИН ВЕЙК И ПРОКАТИТЬСЯ НА НЕМ ПО ДРУГОМУ, ПРОВЕРИЛ НА СЕБЕ АЛЕКСЕЙ ЦЫГАНОВ.**

Я барахтаюсь в Красном море в двух сотнях метров от берега, изо всех сил стараясь сгруппироваться в нужную позицию: обнять руками колени и как можно сильнее прижать их к плечам. Температура воды — градусов 18, что, в принципе, вполне терпимо, но я упал в нее лишь несколько секунд назад и мне еще холодно.

— Главное — расслабься, понял? — кричит мне с катера Никита.

Я закрываю глаза, делаю три глубоких вдоха и повторяю шепотом: “Расслабиться… Колени — к плечам! Расслабиться… Колени — к плечам!”

— Леха! Готов?!

Открыв глаза, я замечаю, как Никита, не дожидаясь моего ответа, дает отмашку водителю. На всякий случай киваю, мол, да-да, готов. И уже не важно, что на самом деле я совершенно не готов: бездушная 350-сильная машина тащит меня за собой. Зачем я вообще согласился на эту авантюру?



Epidem.ru Journal-plaza.net

рэпер Ноггано. Флирт каждый из гостей мероприятия обеспечивал себе самостоятельно.

Вот только с капризным (во всяком случае в феврале) египетским климатом программу фестиваля никто заранее не согласовал. Было холодно (+18-22°C), а ветра ни для кайтсоревнований, ни для виндсерфинга не хватило. Радовались этому обстоятельству только вейкеры, ведь гонять по морю на доске за катером при сильном ветре довольно сложно.

Этой инсайдерской информацией поделился со мной довольно хилый с виду паренек, с которым мы случайно разговорились на одной из вечеринок (им погода помешать не смогла). Позже выяснилось, что этот паренек — большая вейкбордическая звезда. В свои без копеек 20 лет Никита Мартьянов является не только девятикратным чемпионом страны, но и серебряным призером чемпионата мира-2008. Сам факт участия Мартьянова в фестивале отпугнул от соревнований многих вейкеров, решивших, что тягаться со спортсменом мирового уровня им попросту бессмысленно. И, надо сказать, на следующий день, придя посмотреть на Кубок по вейкбордингу, я понял, чего боялись отказники. То, что вытворял Никита на воде, по-настоящему захватывало дух: прыжки на какую-то нереальную высоту, сальто, перевороты (см. фото на этой странице). По окончании соревнований, в которых "хилый с виду паренек", естественно, победил, я подошел к нему с наивным вопросом:

— Насколько это сложно вообще — на вейкборде кататься?

— Если именно кататься — просто ехать за катером, не выполняя при этом кульбитов, — то не сложнее, чем на сноуборде, — пожал плечами Мартьянов. — Ты на доске стоишь?

— Немного.

— Ну тогда я тебя за пару часов на вейк поставлю без проблем.

— И что, я так вот просто встану и поеду?

— Ну, пару раз, конечно, уберешься предварительно…

— Где? — не понял я.

— На воде! — ухмыльнулся Ники́та. — Это термин такой профессиональный. Когда спортсмен заходит на трюк, прыгает его, но не приземляет, падает, говорят, что он "убрался".

## Хилый паренек

21 февраля этого года меня — а вместе со мной еще примерно тысячу туристов — вынесло на египетский берег "Русской волной", ежегодным и вот уже восьмым по счету спортивным фестивалем. Или, как позиционировали его организаторы, "праздником спорта, музыки и пляжного флирта в режиме нон-стоп". Были обещаны соревнования по кайтсерфингу, виндсерфингу и вейкбордингу, диджеи и



Epidem.ru Journal-plaza.net

## Советы чемпиона

Поводов опасаться того, что по какой-то причине Мартьянов не сдержит данное слово, у меня по большому счету не было. В конце концов, он не только мастер спорта, но еще и главный тренер вейкбордической базы Wakeup. И все же я немного нервничал. Не давали покоя воспоминания о предыдущей попытке прокатиться по воде.

Дело было лет шесть назад здесь же, в Египте, куда я приехал отдохнуть с друзьями. Было жарко, скучно, и в один прекрасный день я от нечего делать решил приобщиться к водным лыжам. Друзья восприняли идею на ура: поржем. Ушлые египтяне, продававшие этот аттракцион на пляже, тоже обрадовались: 30 баксов-то не лишние. Перед водным стартом меня посвятили в теорию:

— Сит лайк зыс, о'кей? Ви гоу — ю стенд ап, о'кей? Фан райдинг, гуд прайс фор ю, май френд, о'кей?

— Ну, вроде о'кей, — говорю.

— Поехали.

Признаюсь сразу, следующие полчаса были худшим временем, которое я когда-либо проводил в воде. Сделанный из пробки спасжилет больно натирал под мышками, не давая сделать ни одного сколь-либо комфортного движения и занять правильную для старта позицию. Лыжи то и дело слетали с ног, и за ними приходилось плыть, чему также активно препятствовал гадский жилет. Как только мне удавалось обуться и схватить рукоятку фала, аборигены давили на газ: катер тут же начинал тащить меня вперед, я упирался в воду лыжами, ноги разъезжались в разные стороны, фал вырывало из рук, а я, пролетев метра полтора, плюхался в воду, растеряв попутно обе лыжи. И все начиналось сначала.

Повторения всей этой истории я не хотел и, встретившись с Мартьяновым утром назначенного дня, стал терроризировать его вопросами.

— Ты говорил, что вейк не сложнее сноуборда. Что между ними общего?

— На самом деле схожий момент один — ты едешь боком. В остальном это кардинально разные вещи. Однако по опыту могу сказать, что человеку, который когда-то уже стоял на доске, бывает проще освоить вейк.

— Когда катаешься на сноуборде, есть такая неприятная возможность — "словить кант" (споткнуться о край собственной доски) и пребольно удариться о склон. А как тут?

— Тут все еще хуже. У вейкборда есть не только передний и задний канты, но и кили, которые могут в определенных условиях цепляться за воду. Плюс ты можешь зарыться в нее носом доски, что в сноубординге практически исключено. Поэтому у любого вейка есть "рокер" — продольный изгиб, который во многом определяет характер доски. Чем меньше рокер, тем она быстрее. Чем он больше, тем лучше доска проходит волну. Рокер нужен как раз для того, чтобы доска не зарывалась в воду носом.

— А если я "уберусь", то на какой примерно скорости?

— Катер едет где-то 37-40 км/ч. И если он просто тянет тебя за собой, ты движешься с той же скоростью. Другое дело, если ты задумал сделать трюк и развернул доску под углом к направлению движения катера — у тебя к скорости катера прибавятся примерно километров 10-20. И тут уж словить передний или задний кант означает получить сотрясение мозга.



Epidem.ru Journal-plaza.net

# ЧИСТО ТЕОРЕТИЧЕСКИ

**Теория подъема на доску в изложении Никиты Мартьянова выглядит так:**

**ШАГ ПЕРВЫЙ:**
**исходная позиция**
Представь: ты находишься в воде, в руках фал, ноги пристегнуты к доске, расставлены чуть шире плеч. Твоя задача – согнуть колени, обхватить их руками и как можно плотнее прижать к плечам. Голова и доска – над водой. Это исходная позиция. Если во время старта руки окажутся между коленями, ты упадешь.

**ШАГ ВТОРОЙ:**
**плечи вперед** Как только катер начинает движение, ты должен полностью расслабить спину и подать плечи вперед, по ходу движения. Очень прошу, не надо упираться и пытаться перетянуть машину – это невозможно. Если упрешься, катер просто выдернет у тебя фал.

**ШАГ ТРЕТИЙ:**
**зад – к пяткам** От предыдущего шага этот отделяет максимум секунда, но это самая важная часть процедуры. Все, что нужно (и в этом тебе тоже поможет движущийся катер), – подтянуть свою пятую точку к пяткам, сделав движение тазом вперед. Доска автоматически окажется над водой.

**ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ:**
**полный подъем** Как только ты почувствовал, что уже едешь – встаешь в полный рост: колени немного согнуты, пружинят; спина – прямая.

**ШАГ ПЯТЫЙ:**
**руки – к бедру** Теперь остается только подтянуть рукоятку фала к тому бедру, которым ты поедешь вперед, и тебя автоматически развернет в нужную сторону. При этом руки должны быть немного согнуты – это твой амортизатор. Если происходит какое-то экстрадвижение, руки его компенсируют.

**В ХОДЕ ДВИЖЕНИЯ**
Ну и последнее – не стоит тупо ехать за катером, оставляющим довольно бурный след, лучше сместиться вправо или влево на более гладкую воду. Наиболее безопасный вариант для новичка – слегка отклониться назад, перенеся часть своего веса на задний кант. В случае чего ты упадешь на спину, а не полетишь лицом вперед.

Реклама

МетаМаркет

Порівняй та купи дешевше

metamarket.ua

<META>

Epidem.ru Journal-plaza.net

## Второй за 10 лет

И вот мы на пристани. В этот раз спасжилет не подкачал: плотно сидит на теле, никуда не съезжает, нигде не трет и имеет приятный синий окрас. Прохожу инструктаж (см. бокс "Чисто теоретически"), загружаемся в вейковый катер. От обычной лодки с мотором его отличают прежде всего широкий корпус с глубоким V-образным днищем и особое расположение винта. Никита и Том, водитель судна, перемещаются по катеру чуть ли не бегом, будто он стоит не на воде и не раскачивается от каждого шага. Я — постоянно теряю равновесие и чуть не падаю. Машина трогается. Никита с видом знатока осматривает доску, на которой я буду учиться.

— Ну как? Нормальная? — спрашиваю с надеждой.

— Полное говно, — констатирует учитель и добавляет, кивая на Тома. — Они тут постоянно этим зарабатывают. Доски все уже не новые давно, да и не в самом лучшем состоянии. Но ничего, для первого раза сойдет.

Катер отъезжает от берега и разворачивается по ветру, чтобы мне было удобнее стартовать. Я перебираюсь через корму на специальную платформу для схода в воду, которой оборудованы все вейковые катера.

— Садись лицом к катеру, спиной к воде, — командует Мартьянов, протягивая мне вейкборд. — Теперь вставляй ноги в крепления, затягивай шнурки.

Пока пытаюсь затянуть шнуровку, понимаю, о чем говорил Никита: правое крепление держит только голень, ступня болтается. Действительно — полное говно. Мартьянов машет рукой:

— Нормально… Теперь — падай назад.

— В каком смысле?

— В прямом, как аквалангист: спиной в воду. Так тебе будет проще собраться в исходную позицию.

И вот я барахтаюсь в холодном море.

— Леха! Готов?!

Катер начинает двигаться, я смотрю на удаляющегося от меня сэнсэя и вдруг понимаю, что в голове — только его слова: "Расслабься, и катер сам вытащит тебя из воды". Собственно, это единственное, что я могу сейчас сделать. Выдыхаю, расслабляюсь и… плечи сами уходят вперед, круп вслед



Epidem.ru Journal-plaza.net

## МАТЧАСТЬ

**Как начинающему вейкбордисту выбрать себе подходящую доску? Отвечает Никита Мартьянов:**
Главное правило: чем легче, тем лучше. Тем проще будет тебе на ней кататься и выполнять трюки. Заморачиваться на материалах, из которых сделан вейк, я бы не советовал: это новичку все равно ничем не поможет. Лучше обратить внимание на длину доски. Она колеблется где-то от 120 до 150 см. Чем длиннее – тем устойчивее, но трюки удобнее делать на короткой, более маневренной. А вообще, если соберешься покупать себе вейк, бери модель среднего уровня. Такие есть у каждого производителя. Они недорогие, но при этом достаточно технологичные.

за ними подтягивается к пяткам, доска приходит в горизонтальное положение. Слегка привстаю, отвожу руки к левому бедру и полностью выпрямляюсь. Все, еду! Слегка притапливаю задний кант, чтобы сместиться влево от катера, и мой борд скользит по идеально гладкой воде. И даже удивительно, что это не так уж сложно. Можно посмотреть на катер и на берег, можно даже отпустить одну руку и помахать. Можно сказать спасибо погоде за то, что сегодня совсем не дует. Можно посмотреть, как движется доска по поверхности моря, и удивиться, как один такой маленький киль не дает ей ходить под тобой ходуном. А еще можно в этот момент не заметить, что катер начал слегка поворачивать, словить передний кант и хлопнуться о воду лицом.

Шмяк! Я даже не успел заметить, как из рук вырвало фал. Доля секунды, и у меня полная башка морской воды. И я, конечно, кашляю, но через кашель смеюсь, потому что главное — это то, что я поехал!

Катер подплывает ко мне. Никита доволен. Он кричит: “Отлично, Леха!”, и бросает мне рукоятку фала. “Давай еще разок!”

На второй раз все получается не хуже, но только теперь я стараюсь прислушиваться к себе. Ноги сигнализируют о непривычной нагрузке: быстро забиваются, быстро устают. Затем начинает ныть спина, последними подключаются плечи. Где-то минуты через полторы я уже не совсем контролирую свои движения, отпускаю фал и торжественно погружаюсь под воду, постепенно сбрасывая скорость.

Следующий кадр: я сижу в катере, закутавшись в полосатое отельное полотенце. Ехать мокрым в открытой кабине на 50 км/ч довольно холодно, но по большому счету это ерунда по сравнению с тем, что было со мной минуту назад. У меня получилось! Не меньше, а, может, даже больше меня радуется Мартьянов: “За те 10 лет, что я занимаюсь вейком, ты — второй человек, вставший на моих глазах с первого раза! Было бы тебе лет 10-11, смог бы начать спортивную карьеру”, — смеется чемпион. Мне, к сожалению, 27: делать первые шаги в профессиональном вейкбординге поздновато. А вот покататься в свое удовольствие я при возможности еще попробую.

# ТРЕНИРОВКА ВЕЙКБОРДИСТА

**Хочешь встать на вейк – запасись мощными ногами, плечами и спиной: хотя бы на 2-3 недели включи в свой тренировочный план эти упражнения, объединив их в трисет, то есть делая по кругу без отдыха. При этом вес используй такой, который сможешь выжать лишь на 6-8 раз. Выполнив трисет целиком, отдохни 3-4 минуты и повтори. Если сможешь – дважды.**

**1. ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ**
Встань прямо, положив штангу на плечи, сведи лопатки. Плавно опустись вниз, остановись на мгновение и мощным движением вернись в исходное положение.

**2. СТАНОВАЯ ТЯГА**
Присядь и возьмись за штангу хватом чуть шире бедер. Поднимись вверх, полностью выпрямись, сведи лопатки и подконтрольно вернись в исходную позицию.

**3. ЖИМ ШТАНГИ НА НАКЛОННОЙ**
Установи на скамье угол наклона 50-60°. Сняв штангу со стоек, подконтрольно опусти ее на грудь чуть ниже ключиц и мощно выжми в исходное положение. ■



Epidem.ru Journal-plaza.net

# ИМПУЛЬС | 3

**7 советов, спасающих жизни**

**На 54%**

**снижается вероятность умереть от сердечного приступа, если пить не менее 2 л воды в день.**

**На 50%**

**больше витамина С в зеленом чае, чем в чёрном.**

**Обрати внимание на эту цифру при пробежке. Для наибольшей эффективности вдыхай на каждый третий шаг.**

**40**

**ККАЛ СОДЕРЖАТСЯ В 100 Г АНАНАСА. К ТОМУ ЖЕ В АНАНАСЕ ЕСТЬ ВЕЩЕСТВА, СПОСОБНЫЕ СЖИГАТЬ ЛИШНИЕ ЖИРЫ.**

**3**

**раза в неделю тренируй мышцы пресса, если хочешь добиться максимального результата. Комбинируй движения, чтобы тренировка была еще эффективнее.**

**50 г**

**ДНЕВНАЯ НОРМА САХАРА. УЧИТЫВАЙ САХАР НЕ ТОЛЬКО В ЧИСТОМ ВИДЕ, НО И В ПОТРЕБЛЯЕМЫХ ПРОДУКТАХ.**

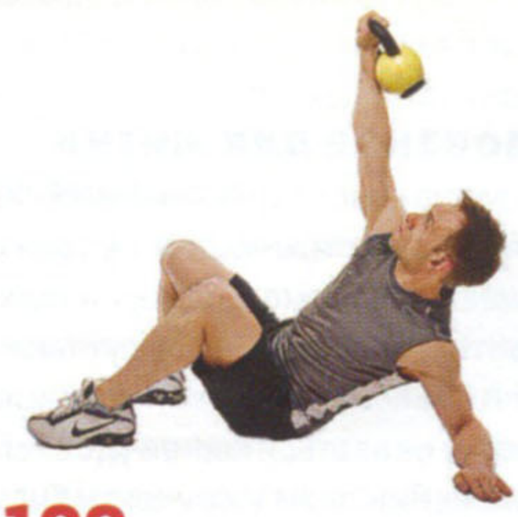
**РЕЖЬ**

**ЕДУ НА МАЛЕНЬКИЕ КУСОЧКИ, ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ. ЯПОНСКИЕ УЧЕНЫЕ УСТАНОВИЛИ: ТОГДА ТЫ БУДЕШЬ ЕСТЬ МЕНЬШЕ, А НАЕДАТЬСЯ БЫСТРЕЕ.**

Epidem.ru Journal-plaza.net

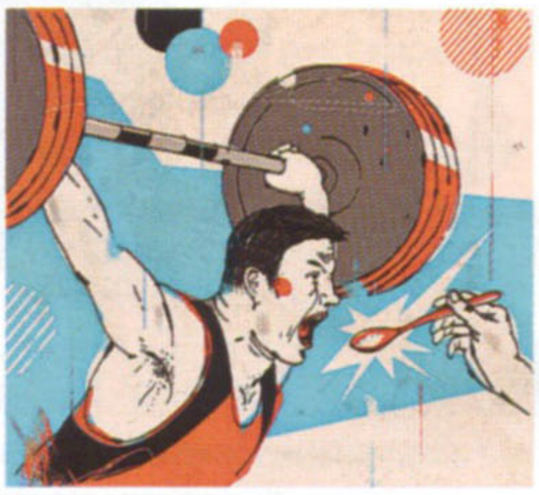
# ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

Под редакцией **Дмитрия Смирнова**



**100**
## Испытание естеством
Простые движения для реальной жизни

**107**
## Скорлупа и чешуя
Специальный антикризисный протеиновый салат



**106**
## Диета для атлета
Стоит ли тебе налегать на спортивное питание

**104**
## Foot-боль
5 травм игрока в футбол – как распознать и чем лечить

ФОТО: AP



Epidem.ru Journal-plaza.net

# Испытание

**Вот главный парадокс фитнеса: большинство тренировочных программ и упражнений создавалось людьми, которые заботились скорее о твоей безопасности, нежели об итоговом результате. Посмотри сам: приседать, жать и тянуть можно только с четкой и ровной постановкой стоп или кистей, перекашивать штангу категорически запрещено. Тебе никогда не казалось, что как-то это неестественно?**

В природе, к которой мы все-таки принадлежим, симметрия встречается только в неорганических веществах – в структуре минералов, например. В живых организмах – почти никогда. И мы хотим добиться естественного состояния тела нестественным способом? Эта мысль давно приходила в головы ведущим фитнес-умам. В один прекрасный момент кто-то из них решил тренировать не отдельные мышечные группы, а те движения, которые мы обычно делаем в жизни – так родился функциональный тренинг. Говорят, эта идея пришла в голову врачам, занимавшимся реабилитацией пациентов после серьезных травм. К примеру, молодая мама, после родов перенесшая операцию на позвоночнике, под руководством реабилитологов делала наклоны, приседания или просто переносила с места на место медицинский мяч – имитировала будущие взаимодействия с младенцем. Так ее спина и потерянная физическая форма быстрее приходили в норму.

Постепенно функциональный тренинг прочно обосновался в спортивных комплексах и фитнес-центрах. Выяснилось, что близкие к жизни упражнения не только сжигают куда больше калорий, чем набившие оскомину выпады и подъемы на бицепс, но еще и прекрасно тренируют сердечно-сосудистую систему. К тому же, для функционального тренинга не нужны дорогие тренажеры и оборудованные площадки – он доступен любому, у кого в углу пылится пара не самых тяжелых гантелей.

## Оборудование для жизни

Для функционального тренинга тебе понадобятся четыре-пять вещей. Первая и вторая – две гири разного веса, порядка 10 и 5 кг соответственно. Подойдут также две гантели с такой же весовой разницей. Гантели могут оказаться менее удобными – в положении лежа их рукояти будут располагаться значительно ниже ручек гирь. Зато такая физкультурная неудобоваримость увеличит амплитуду в самых сложных упражнениях, что пойдет на пользу процессу сжигания калорий.

### Упражнения

**Будь внимательнее с техникой выполнения этих упражнений – в них много нюансов. Если у человека на фото под непривычным углом согнута нога или наклонен корпус в сторону, это не ошибки модели, а особенность техники выполнения, увеличивающая эффективность упражнений. Тем более что Василий Козырев (а это он у нас на фото) не способен на технические огрехи – мастер спорта международного класса по спортивной аэробике, обладатель Кубка Европы в мелочах не ошибается.**

### 1 ПЕРЕШАГИВАНИЯ ЧЕРЕЗ ПРЕПЯТСТВИЕ И ВЫПАД С ДОТЯГИВАНИЕМ

Встань справа от высокого барьера **(А)**. Высоко поднимая чуть согнутые в коленях ноги, поочередно перекинь их по левую сторону от барьера **(Б,В)**. Поставь обе ноги вместе и сразу же, без паузы, сделай любой ногой шаг вперед. Синхронно опустись в выпад и коснись рукой пола **(Г)**. Двигаясь в обратном порядке, вернись в исходное положение. Передвижение через барьер до выпада и обратно считается за один повтор. Сделай нужное тебе количество повторов для каждой ноги без пауз между ними. Отдохни указанное в таблице количество секунд и переходи к следующему упражнению.



Epidem.ru Journal-plaza.net

# естеством

Оставшееся – барьеры разной высоты (около 30 и 50 см). Найти именно те, что у нас на картинках, тебе не удастся нигде, кроме избранных фитнес-клубов, но можно призвать на помощь смекалку: положенный набок стул с высокой спинкой легко заменит тебе высокий барьер, а несколько томов Большой советской энциклопедии, сложенных друг на друга, – маленький. Кстати, маленьких барьеров понадобится два.

## Тренировка

У приведенных нами упражнений два назначения – жиросжигание и тренировка выносливости. Стоит посвятить им следующие четыре недели своей жизни. Занимайся 3-4 раза в неделю, отдыхая между последним занятием на одной неделе и первым занятием на следующей не менее двух дней. Например, так: понедельник, вторник, четверг, пятница – тренировки; среда, суббота и воскресенье – дни отдыха.

Занятия будут построены по принципу обычной круговой тренировки с небольшими модификациями интенсивности, благодаря которым ты не умрешь от разрыва сердца на первой же тренировке. Упражнения функционального тренинга – энергоемкие и жутко затратные даже для очень хорошо тренированного организма. Они всего за пару секунд способны поднять частоту сердечных сокращений (ЧСС) выше радуги – в этом плане обычные выпады/подтягивания/приседания им и в подметки не годятся. Поэтому лучше постепенно повышай интенсивность своих тренировок, как это указано в таблице (см. ниже). Чтобы было понятнее: на каждой тренировке первой недели делай всего один круг, состоящий из всех восьми упражнений. В каждом упражнении делай только один подход из восьми повторов, после чего, отдохнув не более 45 сек., сразу же переходи к следующему по счету упражнению. И далее – по графику. Только учти – если упражнение выполняется для одной руки или ноги, то тебе придется сделать предписанное количество повторов (в данном случае девять) для каждой руки или ноги по отдельности, но без отдыха, единым подходом.

| НЕДЕЛЯ | КОЛИЧЕСТВО КРУГОВ | КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРОВ В КАЖДОМ УПРАЖНЕНИИ | ПАУЗЫ ОТДЫХА МЕЖДУ УПРАЖНЕНИЯМИ |
|---|---|---|---|
| 1 | 1 | 8 | 45 сек. |
| 2 | 2 | 10 | 30 сек. |
| 3 | 4 | 12 | 15 сек. |
| 4 | 5 | 15 | 0 сек. |

### 2 МАХИ С ГИРЕЙ ДВУМЯ РУКАМИ ПЕРЕД СОБОЙ

Встань прямо, немного согни ноги в коленях и возьми тяжелую гирю или гантель обеими руками за рукоять **(А)**. Наклоняя корпус, опусти гирю между ног вниз и назад, удерживая ее абсолютно прямыми руками **(Б)**. Без малейших остановок мощным движением разогни корпус и по широкой дуге подними отягощение на уровень плеч **(Г)**. Движение рук с гирей/гантелей должно иметь четко инерционный характер – ты не поднимаешь гантель силой рук, а выбрасываешь ее за счет движения спины и работы разгибателей бедра (это ягодицы и мышцы задней поверхности бедра). Выполни нужное количество повторов, стараясь сделать их максимально мощными, отдохни и переходи к следующему упражнению.

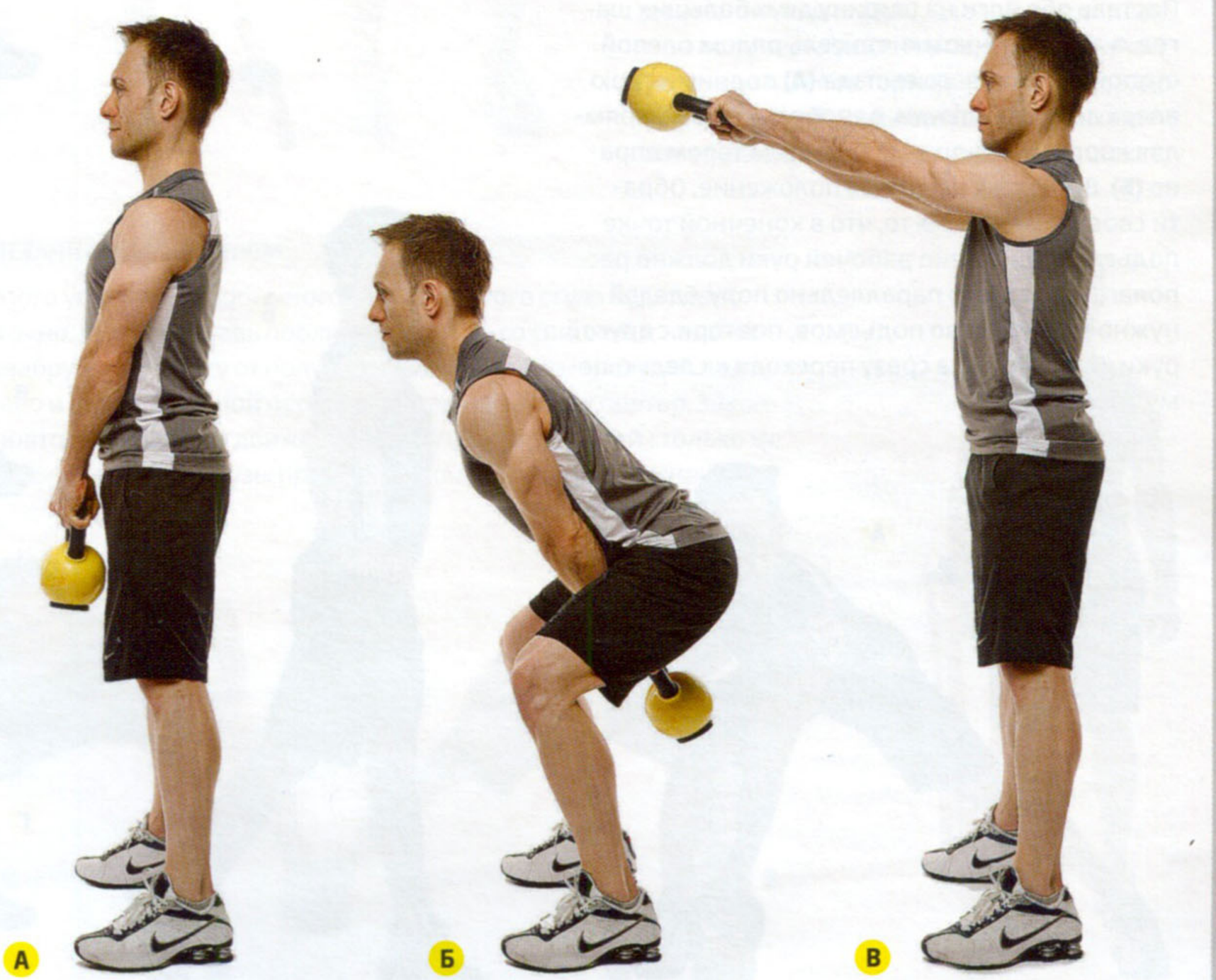



ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ



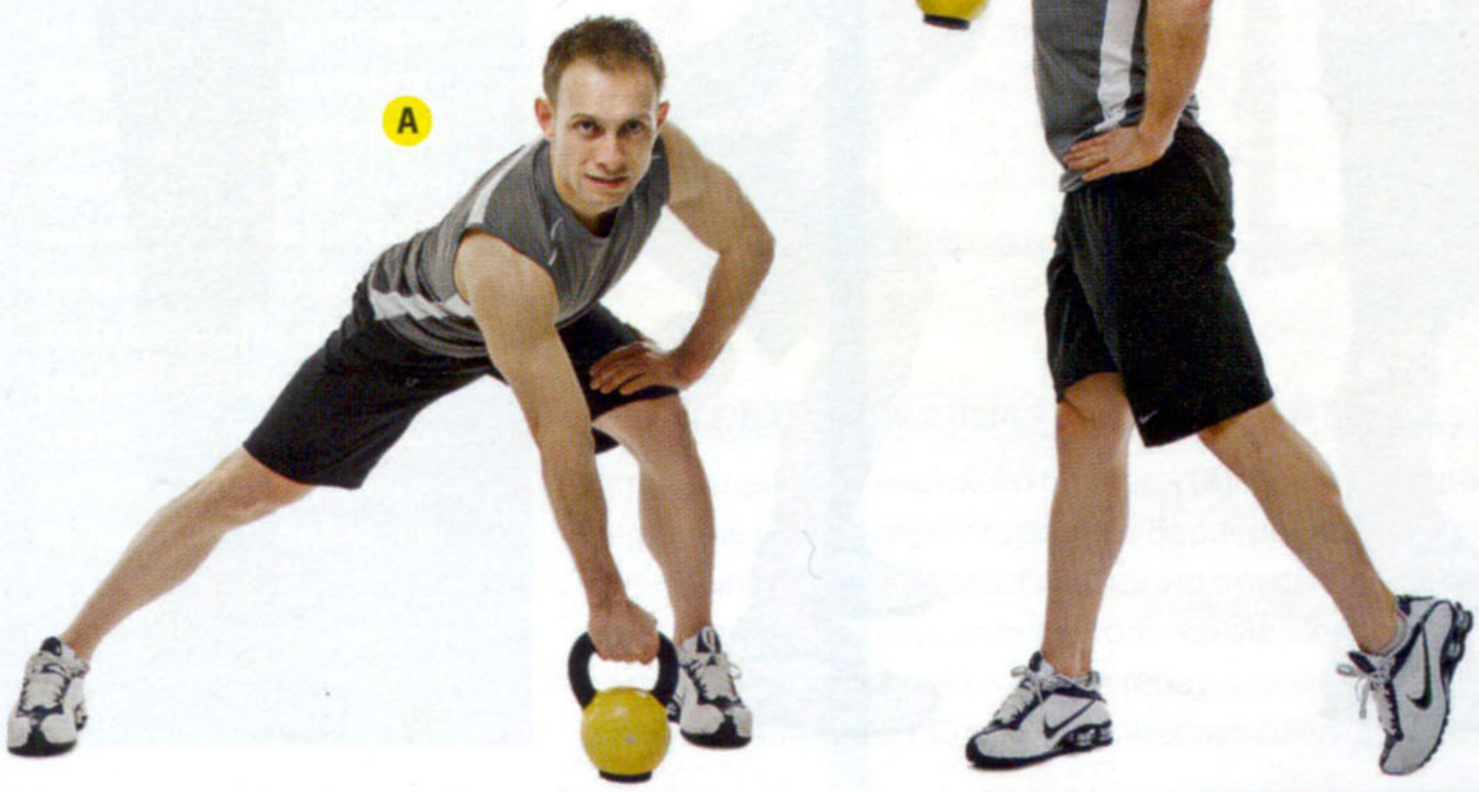
Epidem.ru Journal-plaza.net

## 3 ГРУЗЧИК

Немного тех самых, не вполне обычных выпадов. Поставь перед собой тяжелую гирю или гантель на расстоянии одного выпада – снаряд должен располагаться по правую руку **(А)**. Сделай выпад вперед с правой ноги так, чтобы твоя стопа расположилась рядом, но чуть дальше гири. Одновременно с приходом в выпад наклонись в сторону и схватись за рукоять гири/гантели, наклоняя корпус вправо **(Б)** (для лучшего баланса можешь отвести свободную руку в сторону). Сразу же вернись в исходное положение, но уже с гирей в правой руке **(В)**. Не медля ни секунды, сделай боковой выпад влево. Перенеси вес на левую ногу и согни ее в колене, а гирю поставь рядом с левой стопой **(Г)**. Снова вернись в исходное положение, но без гири. Это будет только полповтора. Опять сделай боковой выпад, возьми гирю в правую руку и верни ее в первоначальное местоположение перед собой, вновь сделав выпад правой ногой **(Б)**. Сделай нужное количество повторов для каждой ноги, следуя указаниям в таблице.

## 4 ТУРЕЦКИЙ ПОДЪЕМ

Поставь обе ноги на ширину двух больших шагов, а легкую гирю или гантель рядом с левой стопой. Из бокового выпада **(А)** подними гирю вверх до уровня груди, одновременно выпрямляя корпус и поворачиваясь всем телом вправо **(Б)**. Вернись в исходное положение. Обрати свое внимание на то, что в конечной точке подъема гири плечо рабочей руки должно располагаться строго параллельно полу. Сделай нужное количество подъемов, повтори с другой руки. После отдыха сразу переходи к следующему упражнению.




## 5 ЖИМ ЛЕЖА ОДНОЙ РУКОЙ С ПОДЪЕМОМ КОРПУСА

Ляг на пол, согнув ноги под прямым углом между бедрами и голенями. В правую руку возьми тяжелую гирю/гантель и согни ее в локте – плечо положи на пол и отведи в сторону под прямым углом **(А)**. Свободную руку выпрями и отведи в другую сторону. Начиная движение, выжми гирю перед собой **(Б)**, а затем, немного помогая себе левой рукой, подними корпус как можно выше **(В,Г)**. По мере подъема следи за тем, чтобы рука с отягощением была расположена строго вертикально. Вернись в исходное положение и повтори нужное количество раз. Сразу же сделай такое же количество повторов для другой руки, отдохни и переходи к следующему упражнению.

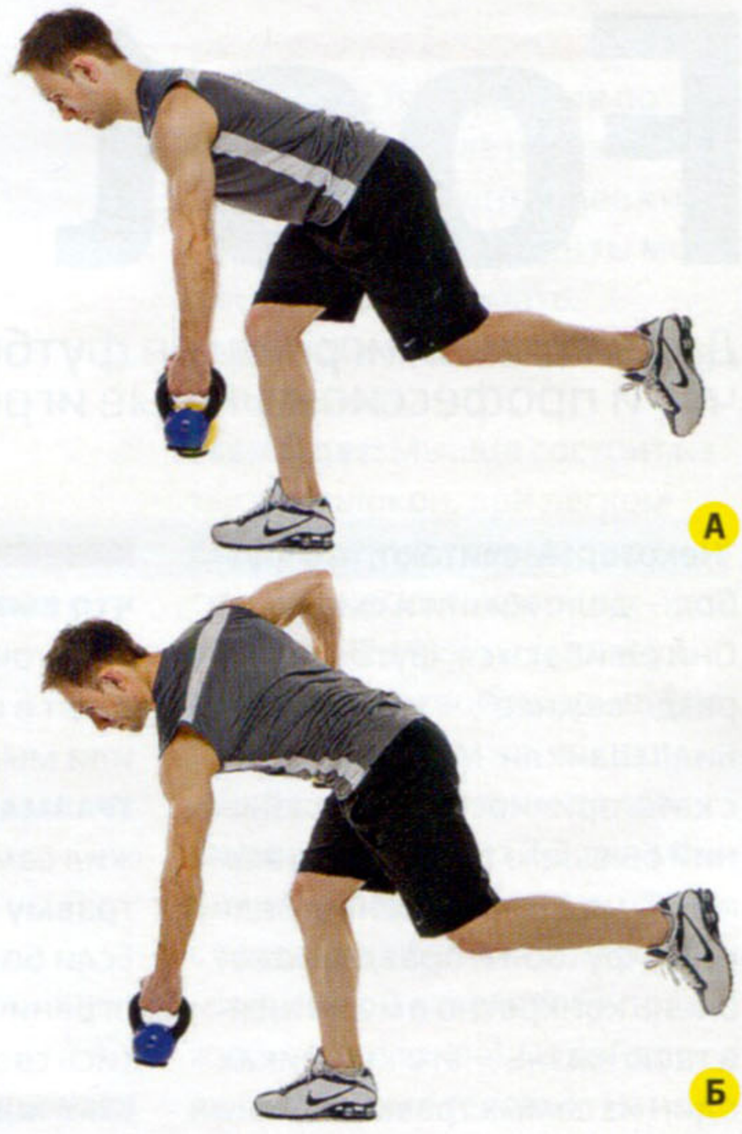
Epidem.ru
Journal-plaza.net



Epidem.ru Journal-plaza.net

## 6 ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ ДВА БАРЬЕРА

Поставь два барьера на расстоянии около метра друг от друга. Встань с любой стороны от них и дважды перепрыгни через барьеры. Таким же манером вернись в исходное положение – получишь один повтор. Сделай нужное количество повторов в обе стороны и, если ты к этому уже готов, повтори весь круг заново нужное количество раз.




## 7 ПООЧЕРЕДНАЯ ТЯГА В НАКЛОНЕ

Возьми в руки обе гири/гантели разного веса, встань на одну ногу и немного согни ее в колене. Наклонись вперед так, чтобы обе гири опустились до середины голени **(А)**. Поочередно тяни гири к поясу, сводя лопатки и напрягая широчайшие, однако добавляй к движению рук сильное скручивание корпуса в сторону движения плеча **(Б,В)**. Сделай предписанное количество повторов, стоя на одной ноге, а затем повтори все то же самое, но уже на другой. Отдышавшись, переходи к завершающему упражнению комплекса.

## 8 ПРОЛЕЗАНИЕ ПОД БАРЬЕРОМ

Вот для этого упражнения обычного перевернутого стула будет явно недостаточно. Лучше поставь поближе два стула со спинкой и положи на них швабру. Встав сбоку от получившегося барьера, пролезай под ним вправо и влево. Двойной переход считается за один повтор. Закончив все повторы с началом движения в одну сторону, сделай столько же в другую. После краткой паузы приступай к очередному упражнению. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

# Foot vs боль

Даже если ты играешь в футбол раз в году, у тебя есть все шансы заработать то же, что и профессиональные игроки. Мы сейчас не о миллионах евро, а о травмах.

"Некоторые считают, что футбол – дело жизни и смерти. Они ошибаются: футбол гораздо важнее", – утверждал Билл Шанкли. Можно спорить с категоричностью высказываний бывшего тренера "Ливерпуля", но с точки зрения медицины футбол и правда может очень конкретно вмешаться в твою жизнь – это как-никак один из самых травмоопасных видов спорта. Чтобы ты не пополнил печальную статистику, мы призвали на помощь спортивного врача Савелия Мышалова. За его плечами 40 лет практики и пять чемпионатов мира. О том, что игра в мяч может сделать с ногами, Мышалов знает не понаслышке.

**По данным FIFA, профессионально играют в футбол 265 млн жителей Земли, еще 5 млн их судят и обслуживают. Количество любителей время от времени погонять мяч во дворе подсчету не поддается.**

## Избегай

- **Игры головой** Пару раз примешь сильно посланный мяч и поплывешь. Профессионалы отдельно тренируют игру головой и готовы к ней, обычного человека мяч может послать в нокаут.
- **Синтетических покрытий** Синтетика не дает скольжения, и мышцы все время находятся в напряжении. Нехватка кислорода в мышце (врачи называют это гипоксией) приводит к потере эластичности, а значит, легче получить травму. Даже простая земля или деревянный пол спортзала лучше синтетики.
- **Спонтанных выходов на поле** Перед игрой обязательно разомнись: пробегись, сделай несколько рывков и ускорений. Если просто вскочишь с лавочки и пойдешь играть – тут же задохнешься.

**ЧТО БЫЛО:** Споткнулся, упал, очнулся – дискомфорт в икроножной мышце или мышце бедра.
**ТРАВМА:** Ты только что пережил самую распространенную травму футболиста – ушиб. Если боль сильно движения не ограничивает, можно обойтись своими силами.
**ТЕБЯ ЖДЕТ:** Следующие 2-3 дня твой лучший друг – пакет со льдом. Три раза в день прикладывай его на 10-15 минут к больному месту и следи, как оно реагирует. Если через три дня все прошло – вперед, к новым рекордам.
**МЫШАЛОВ:** "Первые трое суток никаких согревающих компрессов и растирок. Кроме льда помогут гелевые мази, они лучше кремов. Троксевазин, гепатромбин, траумель содержат гепатрин (это хорошая профилактика гематом). Втирать мазь можно сразу после ледяных процедур".

## Разогрев

**В холодное время носи с собой мазь никофлекс – она поможет разогреть мышцы перед матчем. Выдави примерно сантиметровую колбаску мази и разотри бедра и икроножные мышцы.**

**ЧТО БЫЛО:** Удар сзади в область коленного сустава или очень сильный разворот бедра относительно голени.
**ТРАВМА:** Повреждение передней крестообразной связки.
**К ВРАЧУ:** Сустав нестабилен; такое ощущение, что нога вот-вот подвернется. Плюс к этому – опухоль в суставе и местное повышение температуры: если положить две руки на колени, то почувствуешь, что больная теплее.
**МЫШАЛОВ:** "Кроме передней, есть еще и задняя крестообразная связка, но она рвется в одном случае из ста. Я за 40 лет практики видел такое только два раза. Врач определит травму по "симптому выдвижного ящика": голень выдвигается вперед или назад относительно бедренной кости (но сам даже не пробуй двигать эти "ящики")".

ФОТО: EAST-NEWS



Epidem.ru Journal-plaza.net

**ЧТО БЫЛО:** Твой прорыв по флангу прервала резкая боль в мышце, как будто в нее кинули камень, и теперь ты можешь только хромать.
**ТРАВМА:** Скорее всего, ты надорвал мышцу.
**ТЕБЯ ЖДЕТ:** Мышца состоит из тысяч волокон, при легком повреждении травмируются лишь несколько из них. Уже через 10-12 дней ты сможешь продолжить свой прорыв. Эти дни проведи так же, как при ушибе: холод, мазь и покой.
**МЫШАЛОВ:** "Через 2-3 дня можно начинать применять мази с рассасывающими веществами (в любой аптеке тебе покажут, что это такое). Подойдут любые, кроме гелевых. Наносишь мазь на поврежденную поверхность, сверху – марлю, потом целлофан и завязываешь бинтом. Делай такие процедуры на ночь, а через 3-5 дней можно добавить и водочный компресс. Днем лучше фиксировать травмированную поверхность эластичными бинтами, набедренником или наколенником, это уменьшит дискомфорт при движении".
**К ВРАЧУ:** Но если через 1-2 дня после травмы на больном месте появится синюшность, а то и гематома, нужно идти к врачу – видимо, повреждена целая группа мышечных волокон. Про футбол забудь на месяц. Вместо мяча тебя ждут физиотерапия и мазевые повязки.

**ЧТО БЫЛО:** Подкат или удар соперника сзади.
**ТРАВМА:** Чаще всего страдает голеностопный сустав.
**ТЕБЯ ЖДЕТ:** Если ни припухлости, ни ограничения движения нет, лечись льдом и повязками с гелевой мазью – подойдут вольтарен, диклофенак и индометацин. Через 3-4 дня можно добавить согревающие компрессы. Хуже, если появилась припухлость, в таком случае лечение растянется на две недели.
**К ВРАЧУ:** Самую тяжелую степень выдаст серо-зеленая гематома – очевидно, в суставную капсулу попала кровь. Это повреждение придется лечить месяц.
**МЫШАЛОВ:** "При тяжелой форме лучше, если на сустав будет наложен гипсовый лонгет, который можно при необходимости снимать".

**ЧТО БЫЛО:** Голень зафиксирована, а бедро ты развернул.
**ТРАВМА:** Растяжение.
**ТЕБЯ ЖДЕТ:** Если ты почувствовал незначительную боль, но нет припухлости и кровоизлияния, а движения в суставе не ограничены болью – это легкая травма. Пропусти несколько занятий. Из лечения – опять же холод, гелевые мази, а через три дня согревающие.
Травма средней степени – это обычно припухлость в области колена. К лечебным процедурам добавь прием лекарства "Найз" (по одной таблетке 2-3 раза в день после еды). Это средство стоит иметь всем, кто занимается спортом, – оно снимает боль и воспаление. Есть еще траумель в таблетках – гомеопатия, без побочных действий. Его принимают в течение месяца.
**К ВРАЧУ:** Если разворот бедра относительно голени был сильным, мог раздаться хруст, который на человеческий язык переводится так: "ты порвал мениск". Если боль в суставе не проходит на следующий день – записывайся на прием.
**МЫШАЛОВ:** "Чаще страдают медиальные, внутренние мениски, наружные повреждаются реже. Первые дают припухлость, вторые – только боль".

## Форма

**• Обувь** Должна быть подобрана точно по ноге: если бутсы малы или велики – это предпосылка к травме. Жесткая шнуровка придаст стопе стабильное состояние.

**• Одежда** Как можно больше хлопка и как можно меньше синтетики (она создает некомфортные условия для мышц). Нормальное процентное соотношение: 70% хлопка на 30% синтетики. Современные материалы, используемые в профессиональной спортивной форме, тоже хороши, но и они уступают хлопку (можешь поддеть хлопковую майку под красивую синтетическую).

## Опасные зоны

Чаще всего повреждения получают нападающие, потому что именно их встречают, нередко недозволенными приемами. Меньше всего травмируются защитники, потому что они, как правило, оказываются более готовы к стыкам – сами становятся препятствиями на пути соперников. ■



Epidem.ru Journal-plaza.net

# Диета для атлета

**ВОПРОС**

**Я новичок в спортивном зале, но не хочу ждать результата слишком долго. Стоит ли мне налегать на спортивное питание?** Валерий

**ОТВЕТ**

Бар со спортивным питанием есть сегодня в любом приличном фитнес-центре (а если бара нет, красивую банку с протеином тебе продаст почти любой инструктор зала). Ассортимент фитнес-бара примерно таков:

1 **Спортивные напитки** Газировка, вода без газа, тоники и изотоники, плюс действительно полезные воды с содержанием сока алоэ и т.д. и т.п. Это самое необходимое из всего, что можно купить в баре. Тренироваться и не пить – все равно что курить между сетами; нагрузка на сердечно-сосудистую систему получается не самая полезная. Лучший выбор спортивного напитка для тренировки в зале – обычная негазированная вода. Все остальное – либо для фитнес-гурманов, либо для тех, кто не успел нормально поесть перед тренировкой (в таком случае бутылочка изотоника не позволит опасно упасть уровню глюкозы в крови во время нагрузки).

2 **Протеины** То есть белок, который усвоить легче, чем тот же белок, взятый из яиц, молока, творога, мяса или рыбы. Однако необходимость его приема с самого начала занятий сильно преувеличена финансово заинтересованными в этом людьми. Повышенная потребность в белке может возникнуть только в ответ на не менее повышенные нагрузки, которые, как правило, наступают спустя год-два очень напряженных и регулярных тренировок. Новичку порция протеинового коктейля до и после тренировки будет полезна, только если он последний раз ел 6-8 часов назад.

3 **Гейнеры**, белково-углеводные напитки, стимулирующие секрецию инсулина – основного анаболического гормона, отвечающего за усвоение белков, жиров и углеводов. На практике гейнеры применяются для того, чтобы быстро набрать вес. Принимая 2-3 порции гейнера в день вместе с едой (а не вместо нее), любой хлюпик обрастет пятеркой недостающих кг всего за месяц. Тем, кто тренируется давно, полезно пить гейнеры прямо перед занятиями – их повышенная калорийность поможет провести более интенсивную тренировку и быстрее восстановиться. В этом плане гейнеры намного полезнее протеинов, но, как и все быстродействующее, имеют побочный эффект – неизбежную прибавку жира под кожей.

4 **Витамины, аминокислоты и прочие жиросжигатели** Все это можно легко объединить в одну группу дорогих, наверное, полезных, но не самых нужных препаратов. Увы, рынок спортивного питания тоже рынок, ему необходима диверсификация продукта, а потому тебе постоянно будут предлагать то новый хондропротектор, то новый креатин. Да не обидятся на меня производители, но этими продуктами они дублируют то, что и так можно купить в аптеке, причем намного дешевле. Лучшим хондро- и кардиопротектором является обычный рыбий жир. Спортивные витамины несут в себе термоядерную дозировку, которую сложно усвоить даже очень тяжелому атлету; аптечные дозировки куда лучше подходят для нормальных активных людей. Аминокислоты – вообще удел соревнующихся культуристов. Так что если лишних денег, лишнего здоровья и лишнего любопытства у тебя нет – воздержись от применения перечисленного. Полезный совет: если ты постоянно пользуешься продукцией фитнес-бара, не поленись попросить у бармена посмотреть банку того, что ты постоянно пьешь, – гейнера или протеина. Во многих барах существует ресторанная "традиция" не докладывать в коктейли рекомендуемую производителем дозу, обеспечивая объем льдом и прочими субпродуктами. Если заметишь разницу (бармен обязан сказать тебе, сколько граммов того или иного продукта он закладывает в коктейль) – заказывай двойную порцию или приобрети себе собственную банку. Зря, что ли, в каждом клубе есть свои "нутришен-дилеры"? ■

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ВАЛЕНТИН ТКАЧ

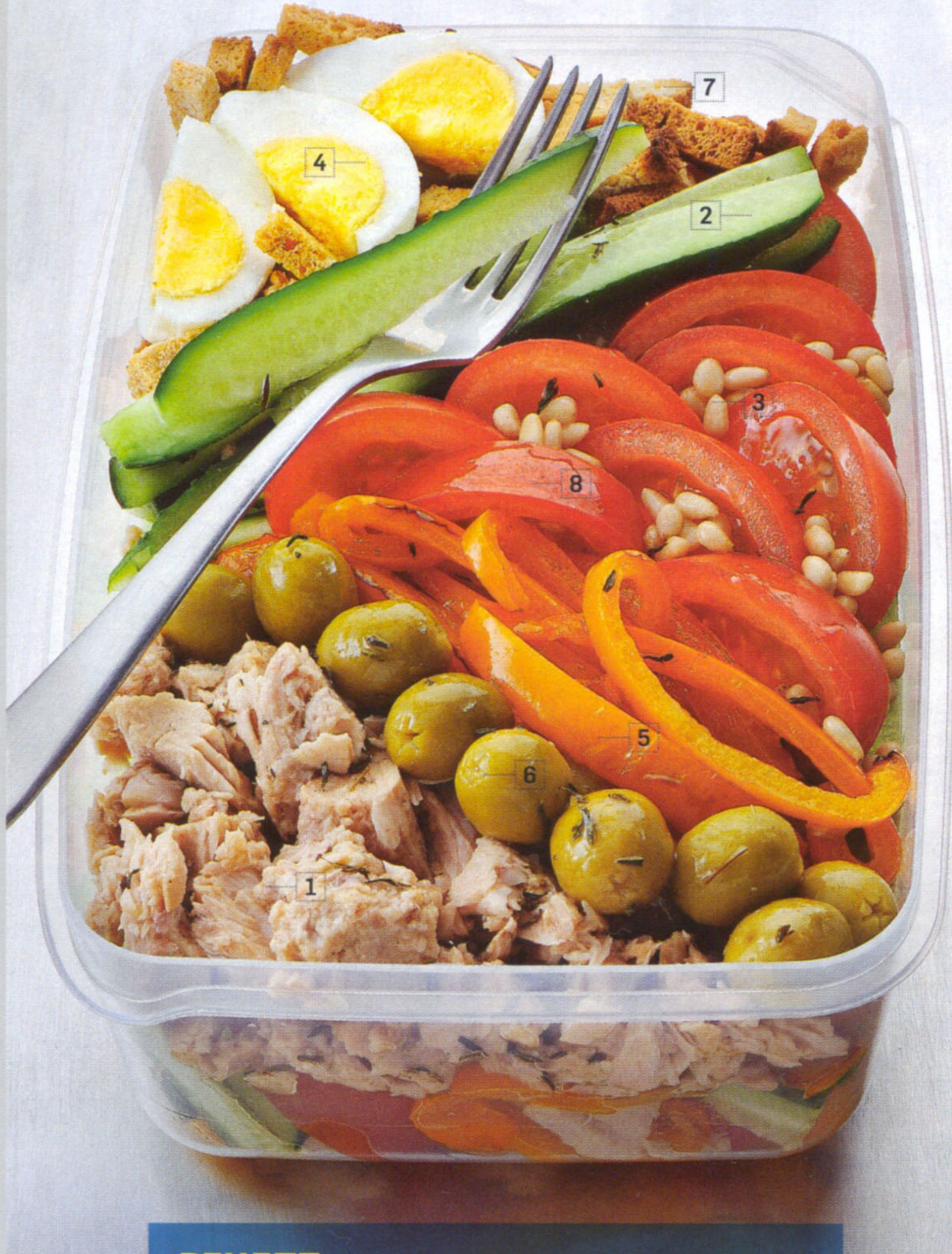


Epidem.ru Journal-plaza.net

# Скорлупа и чешуя

ДЕНЬ СУДКА #07

Любой тренер скажет тебе: “Ешь тунца, ешь яйца, у тебя вырастут такие же (нужное подставить), как у меня” – и для пущей убедительности немедленно продемонстрирует вышеозначенные накачанные части тела. Вот только есть тунца с яйцами в чистом виде как-то не очень вкусно. Поэтому замешаем их в прекрасный протеиновый салат.




## РЕЦЕПТ

Перемешиваем все ингредиенты, поливаем соусом (50:50 оливкового масла и бальзамического уксуса, сушеный орегано), еще раз перемешиваем. Съедаем после тренировки.

### 1 КОНСЕРВИРОВАННЫЙ ТУНЕЦ

**Сколько:** полбанки.
**Зачем?** Чтобы вырастить себе огромные руки-ноги-грудь. Покупай рыбу в собственном соку – никто не знает, из какого растения сделано то “растительное масло”.

### 2 ОГУРЕЦ

**Сколько:** один, нарезанный дольками.
**Зачем?** В огурцах содержится фосфор, укрепляющий кости.

### 3 ПОМИДОР

**Сколько:** один, нарезанный дольками.
**Зачем?** Ну, если совсем честно – для вкуса. Мало что так хорошо сочетается с тунцом, как спелые, чуть сладковатые помидоры.

### 4 ЯЙЦО ВКРУТУЮ

**Сколько:** одно.
**Зачем?** Как мы уже сказали – для больших мышц. Яичный белок усваивается организмом на 94% – лучше, чем из любых других продуктов.

### 5 ОБЖАРЕННЫЙ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ

**Сколько:** один, нарезанный полосками.
**Зачем?** Перец – один из чемпионов по содержанию витамина С. Попробуй как вариант заменить сырой овощ маринованным.

### 6 ОЛИВКИ

**Сколько:** горсть.
**Зачем?** Для жиру. Оливки, что логично, содержат прекрасное во всех отношениях оливковое масло.

### 7 СУХАРИКИ

**Сколько:** горсть.
**Зачем?** В перечисленных ранее продуктах крайне мало углеводов. Восполняем недостаток пшеничными сухариками, лучше – с отрубями.

### 8 КЕДРОВЫЕ ОРЕШКИ

**Сколько:** маленькая горсть.
**Зачем?** Для сытности. В них и белки (если тебе вдруг мало), и полезное ореховое масло, в котором омега-кислот не меньше, чем в рыбе, и углеводы – важнейший источник энергии. ■

ФОТО: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА



Epidem.ru Journal-plaza.net

**КОНТРАСТ**
ВЫБИРАЙ ФУТБОЛКИ С ЯРКИМИ РИСУНКАМИ: ВЕТРОВКА СЕРОГО ЦВЕТА СО МНОЖЕСТВОМ КАРМАНОВ РАССКАЖЕТ О ПРАКТИЧНОСТИ И СЕРЬЕЗНОСТИ ЕЕ ВЛАДЕЛЬЦА.

# Попутного ветра

ВЕСНОЙ НЕ ОБОЙТИСЬ БЕЗ ВЕТРОВКИ. НО КТО СКАЗАЛ, ЧТО ЭТА ЛЕГКАЯ, УДОБНАЯ КУРТКА ГОДИТСЯ ТОЛЬКО ДЛЯ ПЕШИХ ПОХОДОВ? ХОЧЕШЬ – НОСИ ЕЕ ХОТЬ С ДЕЛОВЫМ КОСТЮМОМ, ТОЛЬКО ПРАВИЛЬНО ВЫБИРАЙ ФАСОН.

Ветровка **Mexx**
Очки **TopMan**
Футболка **Nike**
Джинсы **SPF**
Сумка **Puma**

Фото: **Анна Сороколет**
Стиль: **Катя Булах**
Модель: **Сергей Нижинский**





Epidem.ru Journal-plaza.net

Ветровка **Puma**
Жилет **Hust**
Рубашка **Hust**
Галстук **Springfield**
Брюки **Park**
Туфли **Geox**

## SMART

ПОПРОБУЙ УДИВИТЬ ВСЕХ, НАДЕВ ВЕТРОВКУ СТАЛЬНОГО ЦВЕТА ИЗ ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНОЙ ТКАНИ К ФОРМАЛЬНОМУ КОСТЮМУ ВМЕСТО ПИДЖАКА.

Ветровка **Reebok**
Майка **Adidas**
Пуловер **Hust**
Брюки **Nike**
Кеды **Adidas**
Очки **Springfield**

## БЕЛЫЙ ШУМ

ВЫБИРАЕШЬ СПОРТИВНЫЙ СТИЛЬ? НАРЯДНО И ВЕСЕЛО БУДЕТ ВЫГЛЯДЕТЬ БЕЛАЯ ВЕТРОВКА В СОЧЕТАНИИ С ОДЕЖДОЙ РАЗЛИЧНЫХ ОТТЕНКОВ ФИОЛЕТОВОГО ЦВЕТА.

## МОРСКОЙ ЯСТРЕБ

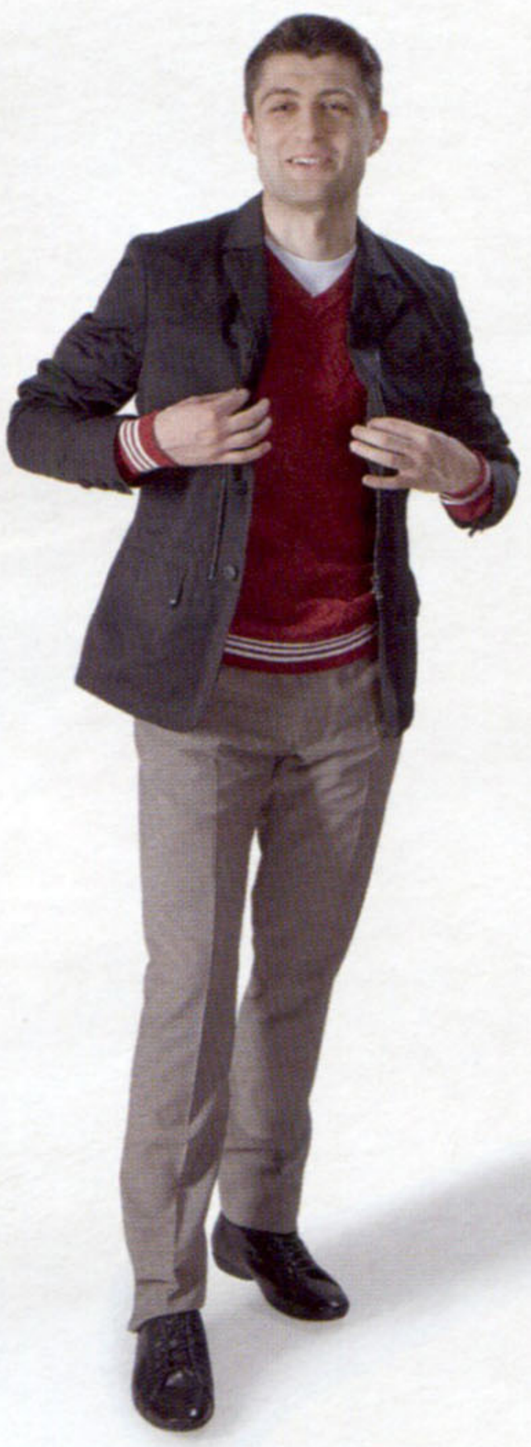
УДЛИНЕННАЯ ВЕТРОВКА ТЕМНО-СИНЕГО ЦВЕТА АССОЦИИРУЕТСЯ С МОРСКИМ ПУТЕШЕСТВИЕМ, ОСОБЕННО ЕСЛИ ТЫ ДОПОЛНИШЬ ЕЕ СВЕТЛЫМИ БРЮКАМИ.

Ветровка **Signal**
Футболка **Puma**
Сумка **Puma**
Джинсы **Mexx**
Кеды **Nike**

## В ОФИС

ЗА ЗИМУ ПОДНАДОЕЛ ТВИДОВЫЙ ПИДЖАК? ВЕТРОВКА МОЖЕТ ПЕРЕНЯТЬ ЕГО ФАСОН, НО ОСТАНЕТСЯ ВСЕ ТОЙ ЖЕ – НЕВЕСОМОЙ, НЕМНУЩЕЙСЯ И ЖУТКО УДОБНОЙ.

Ветровка **Springfield**
Футболка **Reebok**
Пуловер **Adidas**
Брюки **Mexx**
Туфли **Geox**





Epidem.ru Journal-plaza.net

Epidem.ru Journal-plaza.net

# ЗОНА ОСОБОГО ВНИМАНИЯ

ВСЕ, ЧТО НУЖНО ДЛЯ ЧИСТОГО БРИТЬЯ БЕЗ ПОБОЧНЫХ ЭФФЕКТОВ. А БРИТЬСЯ СТАНКОМ ИЛИ ЭЛЕКТРОБРИТВОЙ – ЭТО УЖ ТЫ САМ РЕШАЙ.

**1.** Бальзам для чувствительной кожи **Vichy Homme**
**2.** Бритвенная система **Philips HQ8270**
**3.** Бритвенная система **Gillette Fusion Power**
**4.** Гель для бритья из серии "Система антираздражение" **Nivea For Men**
**5.** Гель для бритья "Антираздражение" **Vichy Homme**
**6.** Крем для бритья без запаха **LAB Series Skincare for Men**
**7.** Бальзам после бритья, смягчающий кожу, **Gillette Fusion**
**8.** Бальзам после бритья из серии "Система анти-раздражение" **Nivea For Men**

ФОТО: АННА ОРЛОВА, СТИЛЬ: КАТЯ БУЛАХ



Epidem.ru Journal-plaza.net

Очки **D&G**
Олимпийка **Puma**
Рубашка **Ice**
Брюки **WAWA**
Кроссовки **Adidas**





Epidem.ru Journal-plaza.net

# И СНОВА ЗДРАСТЕ

**ТЕБЯ ПОВСЮДУ ПРЕСЛЕДУЮТ ПАРНИ В ТРЕНИКАХ, МОКАСИНАХ И СТРАННЫХ ДВУБОРТНЫХ ПИДЖАКАХ, КАК У ПАЦАНОВ ИЗ СМУТНЫХ БАНДИТСКИХ РАЙОНОВ? РАССЛАБЬСЯ, ПРОСТО ДИЗАЙНЕРЫ ОПЯТЬ РЕШИЛИ ПОДЗАРАБОТАТЬ НА СТИЛЕ 80-Х.**



Epidem.ru Journal-plaza.net

Поло **Dirk Bikkemb**
Ремень **Ice**
Брюки **WA**
Кеды **Adidas**





Lidem.ru Journal-plaza.net

Пиджак, водолазка
**Alexandr Gapchuk**
Шорты **Y's**
Носки **Puma**
Кроссовки **Puma**

МАЙ 2009

Epidem.ru Journal-plaza.net

Бейсболка **Puma**
Рубашка **Rudolf Dassler**
Кардиган **Vespra**
Шорты **Puma**
Кеды **Adidas**





Epidem.ru Journal-plaza.net

Очки **D&G**
Рубашка **Ann Demeulemeester**
Костюм **WAWA**
Мокасины **Bally**



Epidem.ru Journalspb.ru.net

Толстовка **Adidas**
Футболка **Reebok**
Брюки **WAWA**
Кроссовки **Reebok**



Epidem.ru Journal-plaza.net

www.menshealth.com.ua МН

Очки: **Ray-Ban**

Куртка **Diesel Denim Gallery**

Футболка **Reebok**

Фото: **Андрей Давидовский**

Стиль, идея: **Катя Булах**

Ассистент съемочной группы: **Ната Каменская**

Модель: **Ярослав Волевач** (InterModels)



Epidem.ru Journal-plaza.net

# МН ПРОМО

## ДИКАЯ ВЕСНА

Задумался, чего тебе не хватает для весеннего гардероба? Не трать напрасно время, лучше отправляйся прямиком в фирменный магазин MEXX за вещами из коллекции 2009 года Go Wild!. Название соответствует содержанию: дизайнеры MEXX черпали вдохновение в классической моде для сафари и этнических орнаментах. Для мужчин коллекция Go Wild! предлагает костюмы нейтральных расцветок в тонкую полоску, сшитые по фигуре трикотажные рубашки в полоску и тонкие хлопковые свитера с V-образным вырезом, а также брюки из твилла – свободного покроя или строго по фигуре, кому как больше нравится.

## ДАЕШЬ МОКАСИНЫ!

Весна пришла, а ты все еще не переобулся?! И совершенно напрасно. Впрочем, если проблема в том, что ты никак не можешь определиться с выбором, считай, что это вопрос решенный. Потому что Timberland добавил к своей и без того богатой линии топ-сайдеров мокасин серии Earthkeepers™. Девиз этой серии –"Сохраним землю", поэтому все модели сделаны с использованием органического и переработанного сырья. Новинка соединяет в себе легкость и комфорт классических топ-сайдеров с основными характеристиками продуктов серии Earthkeepers™.

Стильно, удобно, практично и к тому же экологично!

## ВЕЧНО МОЛОДОЙ ЮДЖИН

Дизайнеры линейки Nike Sportswear для коллекции этого сезона обратились к классике Nike и среди прочего обновили классическую беговую куртку Юджин, названную так в честь американской столицы легкой атлетики, города Юджин в штате Орегон. Повод для этого самый подходящий, ведь знаменитой серии спортивной одежды Nike ACG – линии одежды Nike для аутдор-активности – стукнуло 20 лет. Среди новинок на базе проверенной временем куртки Юджин есть и весьма революционная модель, изготовленная из флиса. Для переменчивой весенней погоды лучше не придумаешь!

**Adidas:** Adidas, ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
**Alexandr Gapchuk:** Ярославский пер., 7/9, 9-й эт., оф.5; www.gapchuk.com
**Ann Demeulemeester:** Spazio, бул. Л. Украинки, 24
**Bally:** ул. Крещатик, Пассаж
**Diesel Denim Gallery:** Spazio, бул. Л. Украинки, 24
**Dirk Bikkembergs:** Spazio, бул. Л. Украинки, 24
**D&G:** Evroптика, ТЦ "Глобус", 3-я лин., 2-й эт.
**Geox:** Интертоп, ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
**Hust:** Danmark, ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
**Ice:** Spazio, бул. Л. Украинки, 24
**Juicy Couture:** Spazio, бул. Л. Украинки, 24
**Mexx:** ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
**Nike:** Делта Спорт, ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
**Park:** Danmark, ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
**Puma:** ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
**RayBan:** Evroптика, ТЦ "Глобус", 3-я лин., 2-й эт.
**Reebok:** ул. Крещатик, 19а
**Rudolf Dassler:** Puma, ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
**Springfield:** ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
**WAWA:** ул. Жилянская, 68; www.topOk.com.ua
**Y's:** Spazio, бул. Л. Украинки, 24



Epidem.ru Journal-plaza.net

# 7 САМЫХ...

## ПОПУЛЯРНЫХ НУДИСТСКИХ ПЛЯЖЕЙ

**Популярность пляжа — показатель скорее отрицательный. Но популярность нудистского пляжа совсем другое дело — ведь обнаженной натуры слишком много не бывает.**

**1 Cap d'Agde**
**Франция**

Мировая столица нудизма расположилась во французском Средиземноморье. Это целый город на 15 000 гостей со своими магазинами, барами, ресторанами, дискотеками, почтой, полицейским участком, больницей и бензоколонкой — в любом месте и в любое время тебя будут рады видеть без одежды.

**2 Haulover Beach**
Флорида, США

Единственное место во Флориде, где можно публично походить голышом. Немудрено, что этот пляж посещают около 1 млн человек в год. Здесь можно арендовать гриль или барбекю, за порядком на берегу наблюдают охранники, есть парковка — удобно.

**3 Koversada**
Хорватия

Адриатическое побережье Хорватии занимает первое место в мире по плотности нудистских пляжей и курортов. Самый популярный из них — Koversada, курорт площадью около 120 га с пятикилометровой береговой полосой, рассчитанный на 6600 отдыхающих.

**4 Wreck Beach**
Ванкувер, Канада

Курорт для активных. Голые и смешные участвуют в чемпионатах по волейболу, крикету и боулингу, устраивают концерты и фестивали боди-арта.

**5 Samurai Beach**
Порт-Стефенс, Австралия

До 8000 гостей съезжаются сюда в ноябре, когда на Samurai Beach проходит фестиваль нудистов с голой олимпиадой и карнавалом (карнавальным костюмом в данном случае признается шляпа).

**6 Vera Playa**
Коста-Альмерия, Испания

Этот нудистский клуб-отель на 600 гостей лишь официальная часть нудистского царства севера Андалузии — рядом с ним на 3 км тянутся лежбища обнаженных "дикарей" со всей Европы. Никаких барбекю, зато и никаких охранников.

**7 Лисья бухта**
Курортное , Украина

Старейший и наиболее известный среди нудистов бывшего СССР пляж расположен в Крыму, между мысом Меганом и Карадагом. Место культовое, но неблагоустроенное и местами сильно загаженное гражданами отдыхающими. ■

ФОТО: RUSSIAN LOOK



Epidem.ru Journal-plaza.net